انسان های قابل اعتماد

هنری کلود | جان تاوسند

فهرست مطالب

صفحه

مقدمه ۵

فصل ۱: افراد غیر قابل اعتماد ۹

بخش۱– فرد غیر قابل اعتماد چه کسی است؟ ۱۱
بخش۲– ویژگی های فردی افراد غیر قابل اعتماد ۲۳
بخش۳– ویژگی های مقابله ای افراد غیر قابل اعتماد ۳۹
بخش٤– چگونه امنیت خود را از دست دادیم؟ ۶۳

فصل۲: آیا من افراد غیرقابل اعتماد را به سمت خود جذب می کنم؟ ۹۱

بخش۵– آیا من دچار کمبود امنیت هستم؟ ۹۳
بخش٦–چرا من روابط غیر قابل اعتماد را انتخاب می کنم؟ ۱۰۱
بخش۷– راه حل های خطا ۱۱۹
بخش۸– چرا من از دیگران فاصله می گیرم؟ ۱۳۵

فصل ۳: افراد قابل اعتماد ۱۵۵

بخش۹– فرد قابل اعتماد چه کسی است؟ ۱۵۷
بخش۱۰– به چه دلیل به افراد قابل اعتماد نیاز داریم؟ ۱۶۳
بخش۱۱– افراد قابل اعتماد را در کجا می توان یافت؟ ۱۷۷
بخش۱۲– چگونه می توانیم قابل اعتماد بودن را بیاموزیم؟ ۱۸۹
بخش۱۳– بازسازی یا جایگزینی؟ ۲۰۱

مقدمه

آیا تابه حال یکی از سؤالات زیر را از خود پرسیده‌اید؟

- چطور می‌توانم دوستان بهتری انتخاب کنم؟
- چرا من افرادی را انتخاب می کنم که موجب مأیوس شدنم می‌شوند؟
- چرا کارم به این رئیس ایرادگیر کشید؟
- چرا من افراد بی‌مسئولیت را جذب می کنم؟
- چرا من بر روی چنین فرد بی پروایی سرمایه گذاری کردم؟
- مشکل من چیست که چنین افراد ناخلفی به سمتم کشیده می‌شوند؟
- چرا من به سمت افراد نادرست می‌روم؟

اگر این سؤالات را از خود پرسیده‌اید این کتاب برای شما نوشته شده است. این کتاب مسأله تشخیص شخصیت‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهد؛ مهارتی که بسیاری از ما فاقد آن هستیم. توانایی تشخیص شخصیت نیکو، یکی از اجزای ضروری رشد روحی و فردی ما در خداوند به شمار می‌رود.

تشخیص شخصیت یعنی چه ؟ به زبان ساده یعنی تمییز دادن «بره از بز» در زندگی و فهمیدن این مسأله که چه کسی برای شما مناسب است و چه کسی این ویژگی را ندارد. کسانی که برای ما خوب و مناسب هستند را « افراد قابل اعتماد» می‌نامیم. اینها کسانی هستند که با حضورشان در زندگی هایمان ، از ما افراد بهتری می‌سازند.

افراد قابل اعتماد، انسانهایی هستند که ما را به آنچه مقصود خداوند بوده است، نزدیکتر می کنند. باوجود اینکه آنها کاملاً بی عیب و نقص نیستند اما شخصیتشان

آنقدر خوب است که جمعاً نتیجه حضورشان در زندگی ما مثبت است. آنها افرادی پسندیده، درستکار و همراه هستند و به ما کمک می‌کنند تا در زندگی‌هایمان میوه‌های نیکو به بار بیاوریم.

ما در طول سالها به عنوان درمانگر، به یک حقیقت ساده و در عین حال عمیق دست یافته‌ایم؛ ما به یکدیگر نیاز داریم. خداوند ما را خلق کرده تا دستها و پاهای او باشیم و یکدیگر را حمایت و تشویق کنیم و تسلی دهیم. « زیرا جایی که دو یا سه نفر به اسم من جمع شوند ،آنجا در میان ایشان حاضرم» (متی ۱۸ : ۲۰)

بسیاری از افراد بر اساس این نیاز عمل می‌کنند و به دنبال ایجاد رابطه و دوستی می‌روند. آنها در زمان تنهایی و یا در دورانی که تحت فشار هستند می‌خواهند با دیگران باشند، در اوقاتی که تمایل دارند شادی ها و موفقیتشان را با شخص دیگری سهیم شوند به دنبال ایجاد رابطه می‌روند، یا زمانی کسی را می‌خواهند که کمبودها و مشکلاتشان را درک کند و یا موقعی که به دنبال راهنمایی و مشورت هستند.

مشکل اینجاست که ما اغلب به افراد نادرست اعتماد می‌کنیم و به دلایل گوناگون به سمت کسانی می‌رویم که رهایمان می‌کنند ، ما را نادیده می‌گیرند و یا به ما آسیب می‌زنند. فقدان بصیرت در تشخیص این مطلب که چه کسی به درد ما می‌خورد و کدام فرد این ویژگی را ندارد، منجر به تراژدی هایی نظیر افسردگی، رفتارهای بی اختیار، تنش در زندگی زناشویی و مشکلات کاری می‌شود. متأسفانه این احتمال وجود دارد که توانایی شما در انتخاب یک ماشین خوب بیشتر از تواناییتان در انتخاب یک دوست مناسب باشد.

امّا هنوز هم جای امیدواری هست. ما ایمان داریم که انجیل در بردارنده کلیدهای تشخیص افراد قابل اعتماد از اشخاص غیر قابل اعتماد است و علاوه بر این به ما تعلیم می‌دهد که چطور ما نیز می‌توانیم به افراد قابل اعتمادی برای دیگران تبدیل شویم. در این عصری که روابط از هم گسسته است، این اصول کتاب مقدسی در عین اینکه به زمان خاصی محدود نمی‌شوند، بسیار به موقع و به جا هستند.

نظر اجمالی

اینجا به مطالبی که این کتاب در مورد افراد قابل اعتماد تعلیم می‌دهد، یک نظر اجمالی می‌افکنیم.
در فصل یک « افراد غیر قابل اعتماد » شما خواهید آموخت که افراد غیر قابل اعتماد چه کسانی هستند و بیست مورد از ویژگی های این افراد را خواهید شناخت (بخش ۱ – ۴).
در فصل دو « آیا من افراد غیر قابل اعتماد را به سمت خود جذب می کنم؟» شما یک تصویر از منشأ مشکل به دست خواهید آورد. چرا شما درحال حاضر در انتخاب افراد اشتباه می کنید و چطور می‌توانید این مشکل را برطرف نمایید. (بخش ۵ – ۸)
در فصل سه « افراد قابل اعتماد » مطالب بیشتری راجع به افراد قابل اعتماد و دلیل نیازتان به چنین افرادی را خواهید آموخت، علاوه بر این در این بخش به صورت عملی مطالبی راجع به ایجاد رابطه موفقیت آمیز با افراد قابل اعتماد فرا خواهید گرفت.

ما این کتاب را طراحی کرده‌ایم تا به شما در نظر افکندن به درون و برون خود یاری برسانیم. هنگامی که یاد بگیرید عقب بایستید و با دیدی انتقادی افرادی را که می‌خواهید بر روی آنها سرمایه گذاری نمایید ارزیابی کنید، در واقع به برون خود نظر انداخته‌اید و زمانیکه اصول کلامی این کتاب را به کار بگیرید ، در خواهید یافت که چشمانتان بر روی طبیعت حقیقی دیگران اعم از خوب و بد گشوده شده است.

افراد قابل اعتماد هم به شما یاری می‌رسانند تا به درون خود نظر بیاندازید و نقاط کور و حساس وجودتان را بیابید و درک کنید که به چه دلیلی خیلی ساده طعمه افراد متقلب می‌شوید و یا تحت کنترل دیگران قرار می‌گیرید. در مورد ضعف‌هایتان آگاهی کسب می کنید و می‌آموزید که چگونه می‌توانید آنها را برطرف سازید.
و کلام نهایی در این مرحله : زمانیکه شما شروع به تعلیم یافتن در این حیطه می‌کنید به خاطر داشته باشید که خداوند تلاش شما را برای آغاز نمودن ، اعتماد

کردن و ابراز محبت درک می‌کند . باوجود اینکه او خدا است ، اما باز هم ناراحت می‌شود ، او عمیقاً تمایل دارد که شما وارد رابطه با او و کسانی که تجلی دهنده او هستند شوید. بنابراین دعای ما این است که زمانی که این راهنما را درمورد افراد قابل اعتماد مطالعه می‌کنید ، نگرانی پرمحبت خداوند در این حیطه را درک کنید. «چون که به این اعتماد دارم که او نیکو را در شما شروع کرد ، آن را تا روز عیسی مسیح به کمال خواهد رسانید» (فیلیپیان ۱ : ۶)

هنری کلود
جان تاونسند

فصل یک

افراد غیر قابل اعتماد

بخش یک

فرد غیر قابل اعتماد چه کسی است؟

من (جان) زمانیکه دانشجو بودم، گاهی با دختران قرار می‌گذاشتم ، اما از دوستی‌های موقتی بیشتر لذت می‌بردم. تا اینکه یکی از دوستانم مرا به کارن معرفی کرد. به محض اینکه او را که در اتاق نشیمن دوستم نشسته بود دیدم، دنیایم دگرگون شد.

کارن یک دختر جذاب و بلوند بود و یک مسیحی متعهد محسوب می‌شد، کمی شوخ طبع بود که این خصلتش در مواقع غیر منتظره به اوج می‌رسید ، دختری زیرک و شناخته شده.

ما باهم قرار می گذاشتیم و دوستیمان خیلی زود به یک رابطه صمیمانه تبدیل شد. در رستورانهای ارزان قیمت دانشجویی غذا می‌خوردیم، با دوستانمان بیرون می‌رفتیم و حتی گاهی اوقات در کنار یکدیگر درس می‌خواندیم. یکی از فعالیت‌های مورد علاقه‌مان این بود که در محوطه دانشگاه بنشینیم و راجع به افرادی که از آنجا عبور می کردند داستانسرایی کنیم.

بعد از گذشت چند ماه به یکدیگر نزدیکتر شدیم ، من هنوز در خیالات خام خود غرق بودم و تصور می‌کردم بسیار خوش شانس بوده‌ام که کارن را یافته‌ام و فکر می‌کردم او احتمالاً همان دختری است که خداوند برای من برگزیده تا با او ازدواج کنمٍ. از آنجایی که در هیجان و اوهام خود غرق بودم بعضی چیزها را نمی‌دیدم. مثلاً گاهی اوقات کارن برای خوردن پیتزا یا درس خواندن مرا همراهی

نمی‌کرد و بهانه او در این موارد، مشغله زیاد بود و خیلی زود هم موضوع را عوض می‌کرد. من تصور می‌کردم که احتمالاً بیش از حد از او انتظار دارم و هرگز به او فشار نمی آوردم.

یک مرتبه سرزده به آپارتمانش رفتم تا او را سوپرایز کنم ، صداهایی از درون خانه به گوشم می‌رسید، در زدم و گفتم «منم» صداها قطع شد. بعد از چند بار در زدن، بی خیال شدم و رفتم. در حالیکه با خودم می‌اندیشیدم شاید کارن با یکی از دوستان دخترش صحبت‌های خصوصی داشته باشد، من چه حقی دارم که دخالت کنم؟

یک دفعه دوستم، بیل، به من گفت که شنیده است کارن افراد زیادی را سرکار گذاشته و دلشان را شکسته است. او گفت «مراقب باش». من با اطمینان از این موضوع که بیل یا حسادت می‌کند و یا اشتباه، سخنانش را نادیده گرفتم.

اما بیشترین مشکل زمانی بروز می‌یافت که در کنار یکدیگر بودیم ، اگر می‌خواستیم کاری را انجام دهیم که کارن به آن تمایل داشت، آن کار لذت بخش بود. اگر می‌خواست کتاب‌ها را به هم بکوبد، آن را به یک تفریح بدل می‌کرد، اگر دوست داشت بازی کند، حرفه‌ای عمل می‌کرد. اما اگر من می‌خواستم درس بخوانم به جای اینکه همراهیم کند، حوصله‌اش سر می‌رفت و با دوستانش به گردش می‌رفت.

این عدم تعادل در سطوح عمیقتر هم اتفاق می‌افتاد . من تقریباً همیشه در خدمت او بودم ولی او به ندرت به من تعلق داشت. یک مرتبه، زمانی‌که با یکی از دوستانم دچار اختلاف شدیدی شده بودم کارن چندروز به دیدنم نیامد تا «بتوانم موضوع را حل کنم».

یک روز حقیقتی که سعی می‌کردم از آن فرار کنم بر سرم آوار شد: وقتی وارد آپارتمانش شدم ، او را در حال بوسیدن یک پسر دیگر دیدم.

به خاطر دارم که وقتی کارن برگشت تا به من نگاه کند، صورتش حالت افراد بهت زده را داشت. جایگزین من را از آغوشش رها کرد و در حالی که دستهایش را گرفته بود با لبخند به من گفت: « می‌خواستم برایت توضیح بدهم ، ولی می‌دانستم که تو این موضوع را درک می‌کنی»

و من به گونه ای این کار را انجام دادم. خشم و غیظی در کار نبود. من گردن آقای

جدید را نشکستم و او را به دوئل دعوت نکردم، آنقدر در رابطه ام با کارن صادقٍ بودم که لبخندی از روی آزردگی، اما مردانه، بر لبم نشست و زیر لب گفتم « حتماً، من درک می‌کنم و مطمئنم که برای تو هم سخت بوده است»

در طی چند ماه بعد به ندرت او را می‌دیدم ، اما راهمان از هم جدا شده بود، چندین ماه طول کشید تا من بهبودی حاصل کنم . من درخیالاتم بیشتر از آنچه واقعیت داشت، خودم را به کارن نزدیک می‌دیدم و در نتیجه شوکه شده بودم. افکار و احساساتی را با او در میان گذاشته بودم که هیچ کس از آنها خبر نداشت و در واقع او را از اعماق وجودم آگاه کرده بودم. من بر این تصور بودم که روحمان در حال تنیده شدن به یکدیگر است تا برای یک عمر زندگی، عشق، خانواده، تفریح و خدمت به خداوند آماده شویم.

مدتها طول کشید تا بتوانم بپذیرم که کارن مرا مانند یک جوراب کهنه به دور انداخته است. در واقع دورادور می‌شنیدم که این سناریو چندین مرتبه دیگر هم تکرار شده است. این رابطه به غرور و احساس اعتماد من صدمه زد به طوری که حتی در مورد خودم نیز دچار شک و شبهه شدم.

نکته جالب این است که با وجود این که می‌دانستم کارن تا چه حد برایم نامناسب بود، اما تا مدتها نفسم برای او بند می‌آمد و برایش دعا می‌کردم، دوستانم به من مشاوره می‌دادند و به درد دلهایم گوش می‌سپردند ، کم‌کم چشمانم بر روی جنبه‌هایی از شخصیت او که قبلا نمی‌دیدم گشوده شد: دورویی ، ناراستی ، عدم احساس مسئولیت و خود پسندی.

اگر گاهی چشمانم به او می‌افتاد و یا بدتر از آن در راهرو به او بر می خوردم ، فکرم بسته می‌شد و درست به همان کسی تبدیل می‌شدم که برای اولین مرتبه او را دیدم. حتی اگر در آن لحظه کسی در کنارم بود که گناهان هفتگانه کارن را برایم بر می‌شمرد، باز هم برایم هیچ اهمیتی نداشت و رنج می‌کشیدم.

اما خداوند نسبت به من مهربان بود و من در برخی زمینه ها رشد کردم. سرانجام ازدواج کردم. من و باربی عاشقانه یکدیگر را دوست داریم و من نمی توانم زندگی بدون او را تصور کنم. حالا می‌فهمم که چرا من و کارن نتوانستیم با هم باشیم. اما حالا بعد از سالها در شگفتم که چطور من چنین اشتباهی را مرتکب شدم و تصورم درمورد آنچنان فرد ناخلفی تا بدان حد نادرست بود.

آیا زندگی شما هم همین طور است؟

حالا بگذارید از حیطه روابط عاشقانه و رمانتیک به تمامی روابط و دوستی‌ها وارد شویم. یک دقیقه فکر کنید آیا شما با افرادی چون کارن رابطه داشته اید؟ شاید بهترین دوستتان، یک همکار، خویشاوند یا یکی از آشنایتان در کلیسا. آیا به چنین مسأله‌ای برخورد کرده‌اید؟

اکثر ما با چنین مواردی برخورد کرده‌ایم. آیا تا بحال طرد شده ، مورد سوء استفاده قرار گرفته یا صدمه دیده‌اید؟ از خودتان پرسیده‌اید که مگر من چه کار اشتباهی انجام داده‌ام؟ اگر اینطور است بدانید و آگاه باشید که شما تنها نیستید.

زمانی که از سوی دیگران دچار صدمه و آسیب می‌شویم، نباید نیازتان به اتصال و رابطه را مورد نکوهش قرار دهید. شاید با خودتان بیاندیشید: دوباره امتحان می‌کنم و به جای خداوند به انسانها اعتماد می‌کنید و مجدداً به شما ثابت می‌شود که انسانها قابل اعتماد نیستند.

با وجود اینکه محبت انسانها مانند خودشان کامل و بی‌عیب نیست ، بر طبق تعالیم کلام، خداوند ما را خلق کرده است تا با خودش و دیگران رابطه داشته باشیم. زمانیکه خداوند در زمان خلقت فرمود «خوب نیست که آدم تنها باشد. پس برایش معاونی موافق وی بسازم» (پیدایش ۲: ۱۸) فقط راجع به ازدواج صحبت نمی کرد، بلکه در مورد اهمیت رابطه سخن می گفت. بخشی از حقیقت خلق شدن به شباهت خداوند، در بردارنده نیاز به دوستی و رابطه است.

نیاز به رابطه و دوستی به خودی خود بسیار نیکوست و یک نیاز الهی محسوب می‌گردد که در درون ما نهادینه شده است، اما بدون مهارت و درایت نیاز به حمایت و رابطه می‌تواند ما را دچار مشکل کند. مشکل حقیقی در این است که ما نیاموخته‌ایم که چگونه شخصیت افراد را تشخیص داده و درک کنیم.

شناخت شخصیت

من (هنری) یک شب برای یک گروه از دانشجویان مسیحی راجع به رابطه و دوستی صحبت می‌کردم، در پایانِ سخنانم پرسیدم : « شما از یک دوست و همراه چه توقعاتی دارید؟» پاسخ ها اکثراً چیزی شبیه به این بود « من به دنبال شخصی

هستم که خداپرست، پارسا، بلند پرواز و با نمک باشد» و غیره. آنها بر طبق آن چیزی که انتظارش را داشتم به من پاسخ دادند و این مسأله باعث ناراحتی من شد، زیرا به عنوان یک مشاور و یک انسان می‌دانستم که اینها باعث از هم پاشیدن یک رابطه نمی‌شوند.

وقتی که کمی بیشتر از مخاطبان پرسش به عمل آوردم. راجع به شخصیت ها و روابط از آنها سؤال کردم متوجه شدم که دید روشنی از این مسأله ندارند، آنها همچنان پاسخ‌هایی کلی و مذهبی به من می‌دادند و توضیحاتی را ارائه می کردند که با آنچه انجیل درمورد رابطه گفته است، تا حدی فاصله داشت.

افرادی که دچار مشکل هستند ،اعتقاد ندارند که مسایل مذهبی برایشان دردسر ایجاد کرده است. آنها بر این باورند که:

- او به حرفهای من گوش نمی‌دهد.
- آنقدر کامل و بی عیب است که نمی تواند تلاش های مرا درک کند.
- آنقدر از من دور است که من احساس تنهایی می کنم.
- همیشه سعی می کند به من زور بگوید.
- او همیشه قول می‌دهد ، اما به عهدش وفا نمی کند.
- او همیشه در حال داوری و محکوم کردن است.
- او همیشه به خاطر کارهایی که من انجام داده ، یا نداده ام از دستم عصبانی است.
- من در کنار او بدترین وضعیت را دارم.
- نمی‌توانم به او اعتماد کنم.

این لیست می‌تواند ادامه داشته باشد. اینها ، همگی شکایت‌های دردناکی هستند که دوستان و مشاوران از افراد آسیب دیده در مورد روابطشان می‌شنوند.

اگر به سخنان خداوند در مورد روابط مشکل دار گوش کنیم، او می‌فرماید به غیر از سایر موارد، قومش«دور» (اشعیا ۲۲ : ۱۶) «متمرد» (یوشع ۲۲: ۱۶) ، «مغرور» (تثنیه ۸: ۱۴؛ مزامیر ۳۶ : ۲) « به دور از محبت» (اول یوحنا ۴ : ۲۰) « اهل حکم و داوری» (رومیان ۲: ۱) هستند.

خداوند در زمان توصیف افراد ، از واژه‌ها و اصطلاحات مذهبی استفاده نمی کند. او

راجع به رفتار انسانها با خودش و دیگران سخن می‌گوید و اینکه آیا آنها بر طبق قولشان عمل می‌کنند یا نه. به طور خلاصه او به شخصیت افراد نگاه می‌کند ، او به شیوه‌ای که شخصیت ها با او و دنیا رفتار می‌کنند، نظر می افکند. انجیل مملو از افراد «مذهبی نما» است که در ظاهر تمام خصوصیاتی را که آن شب دانشجویان از آن نام بردند دارا هستند، اما عیسی و انبیای عهد عتیق بارها با این افراد برخورد کردند. آنها در ظاهر بسیار پسندیده به نظر می‌رسند در حالیکه از نزدیک غیر قابل تحمل هستند.

ما در مورد ارزیابی شخصیت و خصوصیت افراد تعلیم زیادی نمی‌بینیم و معمولاً بیشتر از درون، به ظاهر افراد توجه می‌کنیم. (اول سموییل ۱۶ : ۷ و متی ۲۳ : ۲۵ – ۲۸). بنابراین ابتدا بر اساس ظاهر، افراد را انتخاب می‌کنیم و بعد از آن با خصوصیات درونی آنها مواجه می‌شویم. ما به موفقیت‌های دنیایی، افسونگری، نگاه ها، شوخ طبعی، شان و مقام، تحصیلات، دستاوردها و استعداد و توانایی افراد توجه می‌کنیم. اما زمانیکه یک رابطه واقعی با آنها برقرار می نماییم ، خود را دست خالی می‌یابیم.

چه کسانی ناشایست به شمار می آیند؟

پسر بچه‌های من (جان) ، به کارتن های صبحگاهی بسیار زیاد علاقمندند. آنها بویژه، شخصیت های اصلی اعم از خوب یا بد را می‌پسندند و از اینکه تشخیص بدهند کدام شخصیت خوب و کدامیک بد است، لذت می‌برند. البته برنامه‌هایی از این دست، تشخیص این مسأله را برای آنها آسان کرده است. شخصیت های خوب، همیشه مرتب و منظم هستند، ویژگی‌های قهرمانانه و صدایی قوی و رسا دارند، اما شخصیت‌های بد، زشت و بد ترکیب بوده، بسیار بد لباس می‌پوشند و صدایی زیر و شیطانی دارند.

اما در زندگی واقعی، شناسایی افراد ناشایست به این سادگیها نیست. تمییز دادن افراد غیر قابل اعتماد کار بسیار دشواری محسوب می‌شود. در بیشتر موارد، افراد غیر قابل اعتماد در ظاهر موجه به نظر می‌رسند و مشکلات شخصیتی آنها مشخص نیست. بنابراین چطور می‌توانیم بفهمیم که به چه کسی می‌توان اعتماد کرد؟

با وجود اینکه افراد غیر قابل اعتماد انواع بسیار مختلفی دارند ، اما اکثر آنها در یکی از سه گروه زیر جای می‌گیرند :

بی‌وفا، ایراد گیر ، بی مسئولیت

افراد بی‌وفا

افراد بی‌وفا کسانی هستند که یک رابطه را شروع می‌کنند اما قادر به تداوم آن نیستند.

ران اخیراً به این نتیجه دردناک رسیده است که با وجود اینکه سی و نه سال دارد اما تاکنون رابطه و دوستیش با هیچ کس بیش از یک سال تداوم نداشته است. او اظهار می‌دارد « به زودی وارد چهل سالگی می‌شوم ، همیشه تصور می‌کردم در آن سن و سال تکیه‌گاه‌های زیادی خواهم داشت : مردانی که حداقل یک دهه با آنها دوست بوده‌ام و در کنار آنها دعا و بازی گلف انجام داده ، بحث و مجادله کرده و به ایشان اعتماد دارم. تا به حال چنین اتفاقی نیافتاده است. افراد زیادی را ملاقات می‌کنم، با هم ناهار می خوریم، همسرانمان با یکدیگر آشنا می‌شوند ولی بعد از چند ماه شماره من را گم می‌کنند. تکیه کلام من در مورد این افراد این است: پسر خوب کجا رفتی؟»

ران با افراد بی‌وفا مواجه شده بود، یعنی کسانی‌که به راحتی با دیگران دوست می‌شوند، اما دوستیشان تداوم ندارد. آنها در آغاز راجع به همراهی و تعهد صحبت می‌کنند، اما در زمان نیاز ما را به حال خود وا می‌گذارند.

در اغلب موارد، افراد بی‌وفا ، خودشان هم مورد بی‌وفایی قرار گرفته‌اند و عموماً ترجیح می‌دهند به جای صمیمیت، یک آشنایی ساده را انتخاب کنند. عده‌ای دیگر به دنبال دوستانی کامل و بی‌عیب هستند و زمانی‌که با نقص ها مواجه می‌شوند رابطه را قطع می‌کنند.

افراد بی‌وفا موجب زایل شدن اعتماد می‌شوند. در اکثر موارد کسانی‌که مورد بی‌وفایی قرار گرفته‌اند اظهار می‌دارند : «هیچ کس برای من باقی نمی‌ماند» در حالی‌که خداوند می‌فرماید که ما باید «درمحبت ریشه دوانیده و بر پایه محبت بنا شویم» (افسسیان ۳:۱۷). کسانیکه مداوماً با افراد بی‌وفا مواجهه می‌شوند کم‌کم

به ورطه افسردگی، بدرفتاری و یا بدتر از آنها می‌افتند.

افراد ایرادگیر

افراد ایرادگیر کسانی هستند که در مورد همه نقش پدر و مادر را ایفا می کنند. آنها افرادی نکوهشگر هستند و حقیقت را بی پرده و بدون هیچگونه ملایمتی ابراز می‌دارند و در وجودشان جایی برای فیض و آمرزش وجود ندارد.
مارتا در حالیکه سرش را به اطراف تکان می‌داد از کلیسا خارج شد . دوباره به بن بست رسیده بود. او به دنبال یک معاشرت امن و راحت با سایر مسیحیان بود تا بتواند از طریق آن رشد کند و خدمت نماید. در طول سال گذشته ، هفته‌های متمادی را در کلیساهای متفاوت سپری کرده بود و با ارزش ها و رفتارهای جماعت‌های مختلف آشنا شده بود.
منطقی به نظر نمی رسید، اما سه کلیسای آخری که در آنها حضور یافته بود، همگی قانونمند، سخت گیر و نکوهشگر بودند و پیام آنها در این جمله خلاصه می‌شد «اگر مسیحی هستی ، باید رفتارت را کنترل کنی» و باز هم همان سناریوی قدیمی تکرار می‌شد. او می بایست به موعظه‌هایی گوش دهد که موضوع آنها این بود که مسیحیان واقعی مرتکب گناه نمی‌شوند.
با وجود اینکه مارتا می‌دانست ما همگی مرتکب خطا می‌شویم، اعم از اینکه مسیحی باشیم یا نباشیم. اما او نمی‌توانست نگرانی را از خود دور کند. چرا من دوباره به چنین گروهی برخورد کردم؟ مشکل من چیست؟

افراد ایرادگیر بیشتر از اینکه به دنبال ایجاد رابطه باشند در پی عیب‌های دیگران هستند، به عنوان مثال آنها اغلب به سراغ اصول و قواعد اخلاقی (که از اهمیت بسزایی برخوردار هستند) می‌روند و محبت و رحم و آمرزش را نادیده می گیرند. آنها در بیشتر موارد ضعف را با گناه اشتباه می‌گیرند و به همین دلیل زمانیکه خودشان مشکل دارند ، دیگران را حقیر می شمارند.
افراد ایرادگیر به جای اینکه انگشت اشاره را به سمت خودشان نشانه بگیرند، آن را به سمت دیگران می‌گیرند. آنها گاهی اوقات از مشکلاتی که دیگران مسبب

آن هستند، خشمگین و آزرده خاطر می‌گردند و راه حل‌هایی از این دست ارائه می‌دهند: « همانند اعضای گروه من فکر کن ، احساس کن ، ایمان داشته باش و یا رفتار کن»

افراد ایرادگیر معمولاً به شدت به حقیقت و عدالت علاقه نشان می‌دهند؛ به خاطر اینکه تصور می‌کنند فکری روشن داشته و برای اطلاع رسانی به دیگران گزینه مناسبی محسوب می‌شوند. اما برای دوستی و رابطه به سراغ این دسته از افراد نروید زیرا حقیقت طلبیشان بوسیله تمایل شدید به داوری و محکوم کردن آلوده شده است.

چنانچه به سمت افراد ایراد گیر جذب شدید می‌توانید از روشن فکری و دید خالصشان استفاده کنید، اما در اغلب موارد خودتان را گناهکار و شاکی خواهید یافت و خطاها و کوتاهی‌هایتان، اضطراب فراوانی را در شما ایجاد خواهد کرد.

افراد بی مسئولیت

افراد بی مسئولیت کسانی هستند که نه به خودشان اهمیت می‌دهند و نه برای دیگران اهمیت قائلند. آنها نتایج اعمالشان را در نظر نمی‌گیرند و به تعهداتشان پایبند نیستند، آنها همچون کودکانی هستند که قد کشیده‌اند.

جرمی، یکی از دوستان من (جان) همیشه مشکلات اقتصادی داشت و در تمامی اوقات با بحران اقتصادی دست و پنجه نرم می‌کرد. او به نزد من می‌آمد و درخواست می‌کرد کمی پول به او قرض دهم و اظهار می‌داشت : « بعد از چند هفته، وقتی که مشکلاتم حل شد، پولت را باز خواهم گرداند.»

من برای جرمی ارزش زیادی قائل بودم و از اینکه او به من اعتماد کرده و در خواستش را مطرح کرده بود، خوشحال شدم. بنابراین مبلغ مورد نیاز را به او قرض دادم، مدت زیادی گذشت اما از باز گرداندن پول خبری نشد و او از این مسأله سخنی به میان نیاورد. چند ماه بعد او دوباره به مشکل مالی برخورد و درخواست کمک کرد، من با روی باز پذیرفتم و او قول داد که هر دو قرض را در اسرع وقت باز گرداند، اما باز هم هیچ اتفاقی نیفتاد.

سرانجام من فهمیدم که باید چه کاری انجام دهم و در نتیجه به جرمی گفتم: « از این به بعد واژه قرض بین ما وجود ندارد و به جای آن از کلمه هدیه استفاده می کنیم. من می‌دانم که تو می‌خواهی پول من را پس بدهی، اما نمی‌توانی عادت‌های اقتصادی خودت را تغییر دهی تا ازاین وضعیت خارج شوی، بنابراین زمانی‌که درخواست کمک داشته باشی من یا به تو هدیه می‌دهم یا اینکه درخواستت را رد می کنم.»

جرمی تصور کرد که من عقلم را از دست داده‌ام، اما اینکار برای من بسیار مفید بود. شما باید در مقابل افراد بی‌مسئولیتِ چنین منشی داشته باشید. اگر منتظر بمانید تا آنها به قولشان عمل کنند، احتمالاً دچار مشکلات ، احساسی و عصبی خواهید شد.

اگر با یک فرد بی مسئولیت برخورد کرده باشید ، احتمالاً یکی از کارهای زیر را انجام می‌دهید:

- به جای آنها انتخاب می کنید
- به خاطر آنها از دیگران عذر خواهی می کنید.
- به خاطر آنها عذر و بهانه می‌تراشید.
- پی در پی به آنها فرجه می‌دهید.
- شما بهای خطاها و فراموشکاریهای آنها را می‌پردازید.
- به آنها اعتراض می کنید.
- از دستشان خشمگین می‌شوید.

بسیاری از افراد بی‌مسئولیت، اشخاصی خونگرم و خوش برخورد و دوست داشتنی هستند. من افراد بی‌مسئولیت را دوست دارم، آنها به من کمک می کنند تا به جای اینکه نگران فردا باشم به امروز بیاندیشم. در ذهن آنها جایی برای فردا وجود ندارد. آنها اغلب افرادی دلسوز و مهربان هستند. با وجود اینکه افراد بی‌مسئولیت را دوست دارم، اما به آنها اعتماد نمی کنم. بی‌مسئولیتی که ویژگی چنین افرادی است، مشکلات زیادی را برای ما به وجود می‌آورد. از انتظار در رستوران گرفته تا از دست دادن یک معامله خوب به خاطر فراهم نشدن مدارک لازم توسط این فرد.

از آنجایی که افراد بی‌مسئولیت در ارضا شدن خود تاخیر دارند، اغلب به الکل و شهوت‌رانی روی آورده و مقروض می‌شوند.
ممکن است شما نقش تور نجات را برای یک فرد بی‌مسئولیت ایفا کنید و به دلایل گوناگون، تاوان مشکلات او را بپردازید. این فرد می‌تواند یک دوست، بزرگسالی که در کودکی مانده، یک همسر و یا یک همکار باشد. برای هر فرد بی‌مسئولیتی یک حامی وجود دارد که او را حمایت می‌کند.

موارد ذکر شده در اینجا، تنها به چند نمونه از افراد غیر قابل اعتماد اشاره کرده است. راجع به سیستم حمایتی کنونی خود بیاندیشید، ممکن است شما هم در روابط خود با افراد بی‌وفا ، ایرادگیر و بی‌مسئولیت مواجه شده باشید.
در بخش های آینده با جزییات بیشتری راجع به افراد غیر قابل اعتماد سخن خواهیم گفت و آنها را با خصوصیات الهی که افراد قابل اعتماد دارند مقایسه خواهیم کرد.

بخش دو

ویژگیهای فردی افراد غیر قابل اعتماد

مری و دونا در یک شرکت دکوراسیون موفق، با یکدیگر شراکت داشتند. آنها در طول سالیان دراز و در شرایط دشوار در کنار یکدیگر باقی مانده بودند، اما یک روز مری با رفتاری از جانب دونا مواجه شد که آزرده خاطر شد. مری گفت : « تو همیشه در مقابل دیگران حرف مرا قطع می کنی و در نتیجه من احساسِ حقارت می کنم.» دونا حالتی تهاجمی به خود گرفت و گفت: «خوب شاید هم واقعاً همین طور باشد»

مری در کمال شگفتی به او نگاه کرد و گفت : « چطور می‌توانی چنین حرفی بزنی؟ ما با یکدیگر شریک هستیم و من هم همیشه به اندازه تو تلاش کرده‌ام.»

اما دونا نمی‌توانست بپذیرد که کامل و بی نقص نیست و حتی قادر نبود به چنین پیامی گوش دهد و یا به آن توجه کند. او به گوینده حمله کرد و زمانی که مری درصدد رفع اختلاف بر آمد، به رابطه و همکاریش پایان داد.

مری به شدت ناراحت شده بود، اما وقتی به سالهای گذشته نظر انداخت، به یاد آورد که دونا با سایرین هم رفتار مشابهی داشته است. او اگر نمی‌توانست به خواسته‌اش برسد، از طرف مقابل، کینه به دل می گرفت و او را از زندگی خود کنار می گذاشت. مدت‌ها پیش از اینکه دونا مری را ترک کند، نشانه‌هایی از یک فرد غیر قابل اعتماد را از خود بروزِ داده بود. مری هم می‌بایست بیشتر در انتخاب دوست دقت می کرد، زیرا قبلاً هم چنین طرد شدگی‌هایی را تجربه کرده بود. (ما راجع به نقش خود در مقابل افراد غیر قابل اعتماد در بخش ۵ سخن خواهیم گفت.)

افراد غیر قابل اعتماد دارای ویژگیهایی هستند که آنها را به انسانهایی خطرناک تبدیل می کند. آنها به گونه‌ای رفتار می کنند که گویی هیچ کمی و کاستی ندارند. از اعتماد به نفس بالایی برخوردار هستند، به دنبال کسب اعتماد بوده و زمانی که

ظاهر بی‌نقصشان دچار خدشه می‌شود، همانند دونا، بر می‌آشوبند و ناپدید می‌شوند.

در خلال دو بخش بعدی ، شما با بیست مورد از ویژگی‌های افراد غیر قابل اعتماد آشنا خواهید شد. در این بخش یازده مورد از ویژگی های فردی شرح داده خواهند شد و در بخش بعدی نه مورد از خصوصیات میان فردی آنها توضیح داده خواهند شد. این ویژگی‌ها علایم هشدار دهنده هستند، اگر آنها را در هریک از روابط خود مشاهده کردید، باید در مورد ادامه دادن آن رابطه محتاطانه‌تر عمل نموده و برای آن دعا کنید.

این بخش و بخش بعدی با ارائه نمونه‌های منفی متعدد، تعالیم فراوانی را به شما خواهد داد. در مقابل هر ویژگی فردی منفی ذکر شده یک ویژگی مثبت هم وجود دارد. به ویژگی‌های مثبت توجه کنید تا به یک تعریف کاربردی از افراد قابل اعتماد دست بیابید. به عنوان مثال افراد قابل اعتماد، ضعف های خود را می پذیرند، فروتن و خاکی هستند و قابل اعتماد بودنشان را در طول زمان اثبات می‌کنند. زمانی‌که بخش سه را می‌خوانید، این ویژگی ها را به خاطر بسپارید و در روابطتتان هم آنها را مد نظر داشته باشید. زمانی‌که این بیست ویژگی را فرا گرفتید، مهارتهای شخصیت شناسیتان ارتقا خواهد یافت و قادر خواهید بود افراد قابل اعتماد را از افراد غیر قابل اعتماد تشخیص دهید.

۱. افراد غیر قابل اعتماد به جای اینکه ضعف های خود را بپذیرند، تصور می‌کنند که کامل و بی عیب هستند.

یک روز، دوست من سالی در حین صرف نهار در مورد رابطه‌اش با یکی از دوستانش با من گفتگو می‌کرد، او اظهار داشت که « من واقعاً جولیا را دوست دارم و او را تحسین می‌کنم، اما در رابطه ما یک مشکل وجود دارد .»

من (هنری) پرسیدم : « منظورت چیست؟»

سالی ادامه داد : « به نظر می‌رسد که او هیچ مشکلی ندارد و فقط من دچار مشکل و مسأله هستم. من راجع به مشکلات ازدواج و سایر مسایل زندگیم با او صحبت می‌کنم و بسیار آسیب پذیر به نظر می‌رسم ، اما او هیچگاه این کار را انجام نمی‌دهد، به نظر می‌رسد که او هیچ مشکلی ندارد و من در مقابل او، احساس

ضعف می کنم.»
من پرسیدم : «کجای این مسأله بیش از همه موجب آزار تو می‌شود؟»
او پاسخ داد : « من احساس می کنم که او نیازی به من ندارد.»
زمانی که کسی احساس کند هیچ کمی و کاستی ندارد، دوستانش با نتایج قابل پیش بینی که در زیر آمده است مواجه خواهند شد:

- حس ناپیوستگی : صمیمیت از طریق به اشتراک گذاشتن ضعف‌ها ،شکل می گیرد و دوستی در برگیرنده سهیم شدن در کمبودهاست.
- حس حقارت: در رفتار شخصی که به نظر می‌رسد هیچ نیازی ندارد، نوعی برتری جویی نهفته است.
- حس ضعف: شخص آسیب پذیر در این رابطه ، نقش فرد ضعیف را ایفا می کند. هیچ تعادلی در این رابطه وجود ندارد زیرا یکی از طرفین قدرت خود را از دست داده است.
- حس وابسته بودن به فرد قوی : فرد ضعیف تصور می کند که برای زنده ماندن به فرد قوی نیاز دارد.
- حس خصومت و خشم نسبت به بی عیب و نقص بودن فرد مقابل : شخص آسیب پذیر رفته رفته از ظاهر کامل و بی نقص فرد مقابل احساس خستگی می کند.
- ایجاد حس رقابت برای پیشی گرفتن از طرف مقابل : فرد ضعیفتر حس می کند نقش مناسبی را در رابطه ایفا نمی کند و لذا سعی خواهد نمود تا آن را تغییر دهد.

فرد ضعیف ممکن است در سایر روابط خود نقش فردی قوی را ایفا نماید تا ضعف موجود در این رابطه را جبران کند و به جای رنج بردن از یک رابطه نامناسب وارد چندیدن رابطه نامتعادل و نامطمئن دیگر می‌شود. در چنین الگوی رفتاری، حتی فرد قوی هم نمی‌تواند از نظر روحی و احساسی رشد داشته باشد.

ما از طریق اعتراف به ضعفها و خطاهایمان در نزد یکدیگر، مراتب رشد را طی می کنیم (یعقوب ۵: ۱۶، کولسیان ۱۴ : ۱۰). اگر همیشه قوی و بی نیاز باشیم، رشد نمی کنیم و خود را در معرض یک سقوط خطرناک قرار می‌دهیم.

۲. افراد غیر قابل اعتماد به جای اینکه روحانی باشند ، مذهبی هستند.

من (هنری) زمانی‌که را که به تازگی به مسیحیت متعهد شده بودم را به خاطر دارم. مدتها به افراد مذهبی چشم می‌دوختم و غیرتی که آنها برای خداوند داشتند و دانش انجیلیشان در نظرم تحسین برانگیز بود. آنها بسیار قوی و «کامل» به نظر می‌رسیدند، به طوری‌که من هم می‌خواستم به شباهت آنها درآیم.

من به مدت ۵ سال در کنار چنین افرادی به سر بردم، در طول آن دوران رشد قابل توجهی داشتم و مطالب زیادی را آموختم، اما ناخودآگاه از یک انسان واقعی دور می‌شدم و به یک فرد مذهبی‌نما تبدیل می‌گشتم و علاوه بر این از آنچه که الآن تحت عنوان روحانیت می‌شناسم فاصله می‌گرفتم. ضعفها، دردها، نیاز به دیگران، گناهان، بخش های ناپسند و جنبه های متعددی که به من معنای انسان بودن می‌داد کم‌کم از وجودم رخت بر می‌بست.

زنگ بیداری زمانی به صدا در آمد که در چندین رابطه شکست خوردم و مجبور شدم بررسی کنم و ببینم که چرا نمی‌توانم با دیگران صمیمی شوم و عمیقاً به آنها اعتماد کنم. چرا با وجود اینکه اطلاعاتم در مورد خداوند بیشتر می‌شد ، اما از او دورتر می‌شدم.

آموزشهایی که در دانشگاه دیده بودم، نیاز به درمان و بررسی داشت، بنابراین زمانی‌که وارد گروهی شدم که اعضای آن را افراد حقیقی تشکیل می‌دادند، توسط آنها با چیزهایی روبرو شدم که فاقد آنها بودم. فراگرفتم که در را به روی دردها و کمبودهایم بگشایم و هرچه بیشتر احساس ضعف می‌کردم به دیگران نزدیکتر می‌شدم و احساس نیازم به آنها بیشتر می‌شد. از آنجایی‌که افراد قابل اعتمادی در اطرافم بودند و مرا همانطور که بودم دوست داشتند، یاد گرفتم که تقلاها، گناهان و نقص‌هایم را بروز دهم و در نتیجه به عنوان یک انسان، کم کم رشد کردم و بیشتر از آنچه در زمان مذهبی بودن می‌دانستم ، خداوند را شناختم.

بعد از آن توانستم افراد روحانی‌نما را بشناسم و دوستان بهتری انتخاب کنم، افرادی که به جای اینکه درگیر فعالیت‌ها و زبان‌های مذهبی باشند حقیقتاً خداوند

و راههای او را می‌شناختند. افرادی که قادر بودند دیگران را درک کنند و آنها را دوست داشته باشند و نسبت به خودشان و زندگی صادق باشند.

۳. افراد غیر قابل اعتماد به جای اینکه نسبت به باز خورد، رویی گشاده داشته باشند، در مقابل آن جبهه می‌گیرند.

من به همراه یکی از همکارانم که او را جی می‌نامم در حال تهیه مقدمات یک کنفرانس بودیم. جی قرار بود سایت را آماده کند تا از نظر پروژکتور و سایر تجهیزات مشکلی نداشته باشیم و کتابهای مورد نظر هم می بایست به کار گروهی منتقل شوند.
شب قبل از کنفرانس جی به من زنگ زد و گفت : « آیا چند جلد دیگر از کتابهایت موجود داری تا آنها را با خودت بیاوری؟»
من پرسیدم : « منظورت چیست؟»
او پاسخ داد : « من نتوانستم کتابها را به کارگروه ببرم»
من گفتم : « اما تو قرار بود این کار را انجام دهی»
او اظهار داشت : « سرم خیلی شلوغ بود.»
نهایت سعیم را به کار گرفتم تا خونسردیم را حفظ کنم و گفتم : « اما ما با هم قرار گذاشتیم که آوردن کتابها به کنفرانس بر عهده تو باشد.»
او پاسخ داد : « تو همیشه روی چیزهایی تمرکز می‌کنی که دچار اشکال شده‌اند؛ هیچوقت راجع به کارهایی که درست انجام می‌دهم صحبت نمی‌کنی، یعنی خودت هیچوقت اشتباه نمی‌کنی؟»

جی نمونه ای از یک فرد غیر قابل اعتماد است. زمانیکه در خصوص بی مسئولیتی‌اش با او برخورد کردم، حالت تدافعی به خود گرفت و شروع به عذر آوردن و بهانه تراشیدن کرد و به من حمله نمود.
مکالمه تلفنی من با جی درست در نقطه مقابل صحبتی بود که چند هفته پیش با یکی از دوستانم داشتم. آن روز، زمانی‌که می‌خواستم گوشی را بردارم، قلبم به تپش افتاده بود. من متوجه شدم که او باید چند مورد را در خودش اصلاح کند و باید

با او برخورد شود، اما در عین حال می‌ترسیدم اگر او با این مسأله برخورد درستی نداشته باشد، ممکن است دوستیمان به هم بخورد.

انتظار داشتم او در مقابل این مسأله به شدت حالت تدافعی به خود بگیرد و آزرده خاطر شود. اما در نهایت شگفتی من، او گفت : « واقعا، به من بگو چکار کنم؟» من توضیح دادم که به چه دلیل عمل او را ناپسند می‌دانم و او پاسخ داد : « خدایا، من هرگز راجع به این مسأله فکر نکرده بودم. اما منظور شما را متوجه شدم. این نقطه ضعف من است لطفاً به من کمک کن تا آن را کنار بگذارم.»

من از روی گشاده او به شدت آرام شدم و البته موافقت کردم که به او کمک کنم. اما در سطحی عمیقتر، با او صمیمیتر شدم و پاسخش برایم بسیار قابل احترام بود و کاملاً می‌دیدم که سعی می کند کار درست را انجام دهد و نه اینکه درست به نظر برسد.

این یکی از نشانه‌های یک فرد قابل اعتماد است: می‌توان با او برخورد کرد. همه دچار اشکال هستند، به خاطر اینکه هر کس به نوعی نقص دارد و این مشکلات در روابط صمیمانه بروز می‌یابند. کلید مسأله اینجاست که ما بتوانیم نقاط ضعف خود را بدون اینکه بازخورد تدافعی داشته باشیم، قبول کنیم. انجیل بارها متذکر شده است که هرکس که به باز خورد دیگران توجه کند، فرد عاقلی است و کسی که اینکار را انجام ندهد ، ابله به شمار می‌رود.

انجیل آشکارا راجع به گوش شنوا داشتن برای سرزنش صحبت می کند. (متی ۱۸ :۱۵)برخوردها به ما یاری می رسانند تا خودمان را بهتر بشناسیم و الگوهای غلط را در وجودمان اصلاح کنیم.

همه روابط صمیمی ، گاهی اوقات دچار مشکل می‌شوند ، زیرا هیچ انسانی کامل نیست. اما افراد قابل اعتماد، انسانهای عاقلی هستند که خطاهایشان را می‌پذیرند و به آزردگی ما اهمیت می‌دهند. به طور خلاصه، جایگاه خود را می‌دانند. اما اگر کسی در مقابل برخورد، حالت تدافعی به خود گرفت، قطعاً در روابطمان با او، با مشکلاتی که زاییده نقص‌های طبیعی رفتاری اوست مواجه خواهیم شد.

٤. افراد غیر قابل اعتماد به جای اینکه فروتن باشند، پارسا نما هستند.

فریسی‌ها در دوران عیسی به خاطر پارسا نمایی شهره خاص و عام بودند و عیسی هم یک تمثیل مطرح نمود که این رفتار آنها را مورد استهزا قرار می‌داد.

دو تن برای عبادت به معبد رفتند، یکی فریسی و دیگری خراجگیر، فریسی ایستاد و با خود اینچنین دعا کرد : « خدایا تو را شکر می کنم که مثل سایر مردم ، حریص و ظالم و زناکار نیستم و نه مثل این باجگیر. هر هفته دو مرتبه روزه می‌دارم و از آنچه پیدا می کنم، ده یک می‌دهم. اما آن باجگیر دور ایستاده، نخواست چشمان خود را به سوی آسمان بلند کند بلکه به سینه خود زده گفت، خدایا بر من گناهکار ترحم فرما. به شما می گویم که این شخص عادل کرده شد، به خانه خود رفت به خلاف آن دیگر، زیرا هرکه خود را بر افرازد، پست گردد و هرکس خویشتن را فروتن سازد، سرافرازی یابد.» (لوقا ۱۸ : ۱۰ – ۱۴)

مرد خراجگیر، خود را پارسا به شمار نمی آورد، بلکه با فروتنی طلب عفو می کرد، زیرا می‌دانست که تنها از طریق فیض و محبت می‌تواند مورد محبت و پذیرش قرار گیرد، اما مرد فریسی خودش را خوب و دیگران را بد می‌دانست. او به اشتباه تصور می کرد که همه بدی‌ها خارج از وجود او، وجود دارند.

افراد غیر قابل اعتماد هرگز خودشان را مانند دیگران، گناهکار و پرعیب و نقص به شمار نمی‌آورند، زیرا تصور می کنند که از همه برترند. ویژگی «من از تو بهترم» موجب ایجاد شرم و گناه در افرادی می‌شود که با چنین اشخاصی در ارتباط هستند. این مسأله به شدت صمیمیت را تحت الشعاع قرار می‌دهد، زیرا دو نفر در یک سطح قرار نمی گیرند که نزدیکی و صمیمیت بتواند ایجاد شود، به جای آن در چنین روابطی، همیشه مقایسه و رقابت، دفاع و فاصله به چشم می‌خورد.

روانشناسان از این ویژگی تحت عنوان «سایرین» نام می‌برند، افرادی که این ویژگی را دارند، بعضی از واقعیت‌های وجودی خود را نمی‌بینند و همه چیز را به گردن سایرین می‌اندازند، چشمانشان را بر روی عیوب خود بسته‌اند. متاسفانه، بسیاری از مسیحیان در مورد گناه، چنین طرز تفکری دارند. آنها به گونه ای راجع به سایر انسانها صحبت می کنند که گویی آنها از جنس دیگری هستند.

۵. افراد غیر قابل اعتماد به جای اینکه رفتارشان را اصلاح کنند، به یک عذر خواهی ساده بسنده می کنند.

او گفت : «همسرم ایندفعه واقعاً پشیمان است. زمانیکه به او گفتم که همه چیز را فهمیده‌ام، چشمانش پرٍ از اشک شد و گفت دلش از کارهایی که انجام داده ، به درد آمده است. و من کاملاً متوجه شدم که او از کردارش شرمنده است.»

شخصی که برای مشاوره به من مراجعه کرده بود، راجع به همسرش صحبت می کرد. او شوهرش را با زن دیگری دیده بود؛ اما « شرم و تاسف » شوهرش به خاطر عملی که انجام داده بود، او را تحت تأثیر قرار داده بود و اینکه همسرش به او قول داده بود که دیگر هرگز این رفتار را تکرار نخواهد کرد. اما قبلاً هم چندین مرتبه اعترافات مشابهی را انجام داده بود و هر بار از کرده‌اش به شدت پشیمان می‌شد، می گریست و به مدت کوتاهی ۱۸۰ درجه تغییر می کرد. این مرتبه چهارمی بود که او با یک زن دیگر به همسرش خیانت کرده بود و هر مرتبه هم به شدت اظهار پشیمانی و تأسف می کرد.

حقیقت این است که تأسف و پشیمانی واقعی ، خودش را در عمل نشان می‌دهد. واژه ای که انجیل در این مورد استفاده کرده، توبه می‌باشد و به معنای بازگشت حقیقی است؛ اما برخلاف بازگشت‌هایی که این مرد انجام داده است، بازگشت حقیقی تداوم خواهد داشت. این بدان معنا نیست که بعد از توبه، فرد باید بی‌عیب و نقص رفتار نماید، بلکه یعنی تغییرش باید حقیقی باشد و میوه و ثمر به بار بیاورد.

توبه یعنی تغییر دادن ذهن و متحول شدن. یحیی تعمید دهنده، قبل از آغاز خدمات مسیح به شدت راجع به توبه به یهودیان تعلیم می‌داد: « آنگاه به آن جماعتی که برای تعمید وی بیرون می‌آمدند گفت : ای افعی زادگان، که شما را نشان داد که از غضب آینده بگریزید؟ پس ثمرات مناسب توبه بیاورید و در خاطر خود این سخن را راه مدهید که ابراهیم پدر ماست، زیرا به شما می گویم خدا قادر است از این سنگها، فرزندان برای ابراهیم برانگیزاند» (لوقا ۳ : ۷-۹)

همسر یکی از رهبران مشهور مسیحی به من گفت : « من در طول بیست و

چند سالی که از ازدواجم گذشته است به یاد ندارم که وقتی اشتباه همسرم را متذکر شده ام ، او آنها را تکرار کرده باشد. زمانیکه اظهار تأسف می کند ، تأثیرش حقیقی است و متحول می‌شود» چه شهادتی !
افراد توبه کار، اشتباه خود را درک می‌کنند و حقیقتاً متحول می‌شوند و دوست ندارند همان انسان قبلی باقی بمانند. آنها می‌خواهند دیگر با آن رفتار، کسی را آزار ندهند. آنها افراد قابل اعتمادی هستند زیرا در مسیر رسیدن به تقدس و تغییر قرار دارند و رفتارشان برای خودشان مهم است.

افرادی که سریع عذرخواهی می‌کنند و طوری رفتار می‌کنند که گویی واقعاً متأسف هستند، اما در واقع فقط می‌خواهند دیگران را تحت تأثیر قرار دهند، زیاد حرف می‌زنند و سایرین تحت تأثیر اشک ها و عذرخواهی‌های آنها قرار می‌گیرند؛ اما خودشان بیشتر نگران این مسأله هستند که دستشان رو شده است. در چنین افرادی هیچ تحولی صورت نگرفته و آینده‌شان هم مانند گذشته‌شان خواهد بود.

در این مورد هم منظور ما تکامل و بی‌عیبی مطلقٍ نیست. افرادی که در روند تغییر قرار می‌گیرند، کامل نیستند و ممکن است مجدداً مرتکب خطا شوند اما یک تغییر کیفی در افراد توبه کار وجود دارد که به گناه یا رو شدن دست و یا فریب دادن دیگران ربطی ندارد.
روند تغییر زمانی موفقتر است که انگیزه آن برملا شدن حقیقت نباشد بلکه اعتراف حقیقی و درک کردن اشتباه باشد. گاهی اوقات ممکن است یک نفر بعد از برملا شدن حقیقت توبه کند و دچار تحول شود ، اما حقانیت توبه ، فقط با گذشت زمان مشخص خواهد شد.

اصل کلی در این مورد این است که بفهمیم توبه در نتیجه فشار خاصی ایجاد شده یا محرک آن خواسته درونی فرد است. بر ملا شدن حقیقت و یا فرو نشاندن خشم دیگران، انگیزه دایمی به شمار نمی رود. انگیزه واقعی گرسنگی و تشنگی برای عدالت و محبت نسبت به فرد آسیب دیده باشد.

٦. افراد غیر قابل اعتماد سعی می‌کنند به جای حل و فصل مشکلات ، از آن اجتناب نمایند.

بسیاری از افراد با دوازده گامی که به درمان منتهی می شود آشنایی دارند. افرادی‌که به اعتیاد مبتلا هستند سعی می‌کنند با پشت سر گذاشتن این گام‌ها با مشکلات خود مواجه شده و برای خود یک شخصیت بسازند.
افراد غیر قابل اعتماد از هرگونه رشد شخصیتی و بلوغ فکری اجتناب می‌کنند. افراد غیر قابل اعتماد :

- نمی‌پذیرند که دچار مشکل هستند و یا تصور نمی‌کنند که خودشان بتوانند مشکلشان را برطرف سازند.
- زندگی خود را به اراده خداوند نمی‌سپارند.
- زمانی‌که در مقابل سایرین خطایی را مرتکب شوند ، به آن اعتراف نمی‌کنند.
- افرادی‌که به آنها آزار رسانده‌اند را نمی بخشند.
- با مشکلات موجود در روابطشان مستقیم و آشکار مواجه نمی‌شوند.
- تشنه و گرسنه عدالت نیستند.
- با دیگران همدردی نمی‌کنند.
- با برخورد دیگران با رویی باز مواجه نمی‌شوند.
- در مسیر یادگیری و رشد قدم بر نمی‌دارند.
- مسئولیت زندگی خود را بر عهده نمی‌گیرند.
- مشکلاتشان را بر گردن دیگران می‌اندازند.
- مشکلات خود را با دیگران در میان نمی‌گذارند تا با کمک آنها در مسیر رشد گام بردارند.

افرادی‌که در مسیر رشد شخصیتی حرکت نمی‌کنند، ممکن است غیر قابل اعتماد باشند، زیرا از مشکلات خودشان آگاه نیستند و منابع الهی برای گذر از این مشکلات را نمی‌شناسند، به جای آن بر اساس آزردگی‌های نا آگاهانه خود عمل می‌کنند و دیگران را آزار می‌دهند.

۷. افراد غیر قابل اعتماد به جای کسب اعتماد، آن را درخواست می‌کنند.

شوهری که بعد از خیانت، به همسرش درخواست اعتماد دارد یک نمونه از فردی است که احساس می‌کند مستحق اعتماد است. اما مثالهای دیگری هم از این مورد وجود دارند: من مردی به نام دونالد می‌شناختم که انتظار داشت رئیسش به او اعتماد کند. زمانیکه رییس دونالد از او خواست تا به ساعات کاری خود اهمیت بدهد، دونالد آنقدر ناراحت شد که شرکت را ترک کرد و در نزد دیگران از آزردگیش سخن گفت.

عده ای از افراد تصور می‌کنند که اعتماد، حق مسلم آنهاست. ما به دفعات این جمله را شنیده ایم «به من اعتماد نداری؟» یا «مگر به صداقت من شک داری؟» یا «مرا باور نداری؟». زمانی‌که کسی اعمال آنها را زیر سؤال ببرد، ناراحت و عصبانی می‌شوند زیرا تصور می‌کنند که فراتر از حدی هستند که صداقتشان مورد سؤال قرار بگیرد و یا اینکه لازم باشد آن را اثبات کنند.

حتی صادقترین فرد دنیا – عیسی– هرگز درخواست اعتماد بی چون و چرا نداشت. او به یهودیانی که او را به چالش می‌کشیدند فرمود: « اگر اعمال پدر خود را بجا نمی‌آورم ، به من ایمان میاورید. هرگاه به من ایمان نمی‌آورید به اعمال ایمان آورید تا بدانید و یقین کنید که پدر در من است و من در او» (یوحنا ۸ : ۳۷ – ۳۸) . به عبارت دیگر عیسی به آنها فرمود که گفته‌هایش را بواسطه اعمالش چک کنند ؛ معجزات او ثابت می‌کرد که کلامش درست و حقیقی است.

اگر ما هم ، همانند عیسی صادق و قابل اعتماد باشیم با رویی گشاده از چک شدن اعتماد توسط کسانی‌که دوستشان داریم، استقبال می‌کنیم و دوست داریم که دیگران اعمال و رفتار ما را ببینند تا بیشتر احساس امنیت داشته باشند. سعی می‌کنیم دلیل شک و ترس آنها را کشف کرده و می‌کوشیم تا آنها را از بین ببریم. در ورای همه چیز، تمایل داریم که دیگران از بودن در کنار ما احساس امنیت داشته باشند.

به عبارت دیگر ما همیشه باید به کسانیکه به ما اهمیت می‌دهند احترام بگذاریم. اگر با جدیت بخواهیم در مسیر رشد گام برداریم باید بدانیم که آیا ناآگاهانه

مرتکب خلاف می‌شویم یا نه (مزامیر ۱۳۹ : ۲۳ – ۲۴).
گناهان و مشکلات مخفی، ما را به ورطه نابودی می کشانند، اگر می خواهیم رشد کنیم باید آنها را از میان برداریم.
ما اغلب در سمینارها با با یک سؤال از جانب همسرانی مواجه می شویم که مرتکب خلاف شده‌اند اما خشمگین هستند، زیرا همسرانشان « با وجود اینکه آنها اظهار تأسف و پشیمانی کرده‌اند، به آنها اعتماد ندارند». لازم است به این افراد متذکر شویم که اعتماد کسب شدنی است و صداقت افراد باید با گذشت زمان به اثبات برسد.
به طور خلاصه، ما هرگز مستحق نظرات کاملاً مثبت از سوی دیگران راجع به خودمان نیستیم. این نظرات کسب کردنی هستند. مراقب افرادی باشید که اظهار می‌دارند «تو چطور جرأت می کنی صداقت مرا زیر سؤال ببری؟»

۸. افراد غیر قابل اعتماد به جای اینکه نقص‌های خود را بپذیرند ، تصور می کنند که کامل و بی‌عیب هستند.

افراد غیر قابل اعتماد مأموریت دارند که ثابت کنند انسانهایی بی‌عیب و نقص هستند؛ آنها سعی می کنند با استفاده از کار، خانواده، توانایی‌ها و یا مذهب، تصویری کامل و بدون نقص از خود ارائه دهند و رفته رفته اهمیت این تصویر از رابطه هایشان بیشتر می شود. اگر احساس کنند کسی برای آن ها یک تهدید محسوب می‌شود ، به او حمله می کنند ، زیرا باید به هر قیمتی این تصویر را حفظ نمایند.
اما بخشی از محبت به این امر بستگی دارد که ما نقصهایمان را بپذیریم و آنها را با دیگران در میان بگذاریم. کسیکه بسیار می آمرزد، محبت فراوان دارد (لوقا ۷: ۴۷). افراد به ظاهر کامل و بی عیب نمی‌توانند فیض را در خود نهادینه کنند و در نتیجه هرگز قادر نخواهند بود عمق محبت دیگران را درک کنند. بنابراین بر طبق فرموده عیسی، نمی‌توانند دیگران را بسیار محبت کنند. تنها چیزی که در دست دارند کامل بودنشان است که آن هم از حد ظاهر تجاوز نمی کند. علاوه بر این، رابطه با افراد به ظاهر کامل بسیار آزاردهنده است: آنها از پذیرفتن مسئولیت مشکلاتشان طفره می‌روند، دعوا به راه می‌اندازند، سرزنش می کنند و انگشت

شماتت را به سوی طرف مقابل دراز می‌کنند تا بدین ترتیب بی نقص بودنشان را نشان دهند.

۹. افراد غیر قابل اعتماد به جای مسئولیت پذیری، دیگران را به باد انتقاد می‌گیرند.

افراد قابل اعتماد مسئولیت زندگیشان را بر عهده می‌گیرند ، اما افراد غیر قابل اعتماد این کار را انجام نمی‌دهند. زمانی‌که ما از مشکلات و ویژگی‌های شخصیتی خود آگاه باشیم، خداوند برای مواجهه با آنها و تغییرات سختی که باید در خود ایجاد کنیم ما را مسئول می‌داند. اما افراد غیر قابل اعتماد، به جای اینکار دیگران، گذشته، خدا، گناه و چیزهای دیگر را مقصر جلوه می‌دهند. تمایل به مقصر جلوه دادن دیگران، برای نخستین بار در آدم و حوا نمود یافت (پیدایش ۳: ۱۲ – ۱۳) و تا به امروز ادامه یافته است. این عمل بیرونی کردن مشکلات نامیده می‌شود ، به عبارت دیگر ما مسئولیت چیزهایی که از آنها خشنود نیستیم را به عوامل بیرونی نسبت می‌دهیم:

« من آن کار را انجام دادم به خاطر اینکه مجبور بودم»

« راه دیگری نداشتم»

« من نمی‌توانم خودم را تغییر دهم زیرا وقتی‌که پنج سال بیشتر نداشتم، مادرم رهایم کرد»

« تو داری زندگی مرا ویران می‌کنی»

« خداوند اینطور برایم خواسته است» و غیره

اگر من از سرکار خارج شوم و با یک راننده مست تصادف کنم، مقصر نیستم. اما باید مسئولیت عواقب این ماجرا را بپذیرم، به پزشک مراجعه کرده و در صورت نیاز تحت عمل جراحی قرار بگیرم. خودم باید به نزد فیزیوتراپیست بروم و ناراحتی‌ها را تحمل نمایم. من باید خشم و عصبانیت خود را کنترل کرده و عفو کنم. همه این موارد جزو وظایف من به شمار می روند، هرچند که تصادف کردن با راننده مست را من انتخاب نکرده بودم.

افراد غیر قابل اعتماد آن کار سخت را انجام نمی‌دهند. آنها گاهی اوقات در تمام

طول زندگی خود خشمگین و عصبانی باقی می‌مانند. زمانیکه ناراحت و غمگین هستند، دیگران را مقصر قلمداد می کنند. وقتیکه مورد بدرفتاری قرار می گیرند، حالت انتقام جویانه به خود می گیرند و بقیه عمر خود را در نفرت به سر می‌برند. زمانی که مورد آزار قرار می گیرند، آن را همچون برگ برنده در دست می گیرند. زمانی که مورد آسیب قرار می گیرند، آن را همچون یک نشان افتخار بر تن می کنند و بدتر از همه اگر مرتکب اشتباه شوند تقصیر را به گردن دیگران می‌اندازند.

انکار، فرآیندی است که فرد برای شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت از آن استفاده می کند و این مسأله با ناآگاه بودن از گناه تفاوت دارد. زمانیکه ما آگاه نیستیم یعنی از گناه و تقصیر خود خبر نداریم، اما انکار فعالتر از آن است، در صورتی که حقیقت برملا شود، می‌تواند به یک کنش پرخاش‌جویانه تبدیل شود. افرادی که سبک انکار و سرزنش و در پیش گرفته‌اند، قطعاً در فهرست افراد غیر قابل اعتماد قرار می گیرند.

۱۰. افراد غیر قابل اعتماد به جای راستگویی، دروغ می گویند.

در یک رابطه ، صداقت، بنیان اساسی را تشکیل می‌دهد. به همان اندازه که در یک ارتباط شک و تردید وجود دارد، خطر هم در آن هست. بسیار شنیده‌ایم که زوجین و دوستان راجع به شخصی صحبت می کنند که تصور می کرده‌اند او را می‌شناسند اما فهمیده‌اند که او زندگی دیگری داشته که آنها از آنِ خبر نداشته‌اند. من دیروز با دوستی صحبت می کردم که وضعیت مالیش کاملاً آشفته است. به خاطر اینکه در یک رابطه تجاری فریب خورده است. او بخش اعظم ثروتش را بر روی یک به ظاهر هنرمند سرمایه گذاری کرده بود.

افراد بسیار زیادی وجود دارند که امنیت روحی و احساسیشان به همین دلیل دچار خدشه شده است. آنها تمامی دارایی خود را بر روی فردی سرمایه گذاری کرده بودند که در حال فریب دادن آنها بود و بعدها متوجه شدند که رابطه یا خانواده و یا اعتمادشان را بر روی باد و هوا ساخته بودند. آنها فکر می کردند که محبت آن فرد

واقعی است در حالیکه او آنها را گول می زد.

همه ما تا حدودی فریبکار هستیم. تفاوت افراد قابل اعتماد و غیر قابل اعتماد در این است که افراد قابل اعتماد دروغ‌های خود را می‌پذیرند و آن را به عنوان مشکلی قلمداد می کنند که نیاز به تغییر دارد. دروغ، راهی را برای حقیقت ،برخورد، فروتنی و توبه می‌گشاید. افراد غیر قابل اعتماد از فریبکاری به عنوان یک استراتژی برای مدیریت زندگی و روابط استفاده می کنند. آنها به جای ترک کردن دروغگویی از آن دفاع می کنند و رابطه‌ای که بر مبنای دروغ بنا شود، رشد نمی کند و موفق نخواهد شد.

۱۱. افراد غیر قابل اعتماد به جای اینکه رشد کنند، در جا می‌زنند.

همه ما در شخصیت خود جنبه هایی داریم که قابلِ تغییر هستند. به عنوان مثال شخصی که به طور طبیعی پرخاشگر است، احتمالاً نمی‌تواند به یک انسان غیر منفعل تبدیل شود، اما می‌تواند بیاموزد که پرخاشجویی خود را به شیوه های قابل قبول مورد استفاده قرار دهد. این تغییر بخشی از فرایند تقدس است که ما زمانیکه در فرمانروایی مسیح قرار می‌گیریم آن را تجربه خواهیم کرد.

افراد قابل اعتماد می‌دانند که باید تغییر کنند. آنها می‌خواهند که با گذشت زمان رشد کنند و به بلوغ برسند اما افراد غیر قابل اعتماد مشکلات خود را نمی‌بینند. «یک ملامت به مرد فهیم اثر می کند ، بیشتر از صد تازیانه به مرد جاهل» (امثال ۱۷ : ۱۰)

این افراد ممکن است خطرناک باشند و تنها زمانی تغییر می کنند که آنقدر دچار محدودیت شوند تا مجبور به فروتنی گردند. در غیر اینصورت افراد غیر قابل اعتماد، محکم و غیرقابل تغییر هستند.

یاد آوری

یکی از چیزهایی که ما قصد داریم در این کتاب آن را مورد تأکید قرار دهیم این است که هیچ کسی کامل و بی عیب نیست. افراد قابل اعتماد هم گاهی اوقات

به انسانهایی غیر قابل اعتماد تبدیل می‌شوند و آنها هم گناهکار هستند. بنابراین وقتی شخصیت کسی را مورد بررسی قرار می‌دهید به این موارد به صورت نسبی نگاه کنید. همه افراد گاهی اوقات به طریقی دروغ می‌گویند اما همه دروغگوی بالفطره نیستند. عیوب را به صورت نسبی در نظر بگیرید، اگر به نظر می‌رسد که فرد می‌خواهد تغییر کند، او را مورد آمرزش قرار دهید و به رابطه با او ادامه دهید اما اگر پافشاری می‌کند، در ادامه کار خود احتیاط کنید.

بخش سه

ویژگی های مقابله ای افراد غیر قابل اعتماد

همسر آلبرت انیشتن در مصاحبه‌ای راجع به شوهر مرحومش صحبت می‌کرد. یکی از گزارشگران از او پرسید که آیا تئوری نسبیت را درک می‌کند؟ و او پاسخ داد «من تئوری انیشتن را نمی‌شناسم، اما انیشتن را می‌شناسم.» خانم انیشتن، همسرش را به گونه‌ای می‌شناخت که هیچ شخص دیگری بدانگونه او را نمی‌شناخت. او با انیشتن رابطه بسیار نزدیکی داشت. ما هم به همین ترتیب می‌توانیم در خلال ارتباطی که با افراد داریم، آنها را بشناسیم.

ما در بخش قبل راجع به یازده مورد از ویژگی‌های فردی اشخاص غیر قابل اعتماد صحبت کردیم. در این بخش، به بررسی نه مورد از ویژگی‌های مقابله‌ای این افراد می‌پردازیم. ویژگی‌های فردی در مورد «کیستی» فرد صحبت می‌کند، اما ویژگی‌های مقابله‌ای در مورد نحوه ایجاد رابطه توضیح می‌دهد. ویژگی‌های مقابله ای راجع به نحوه عملکرد افراد در روابط و شیوه نزدیک شدن یا کناره‌گیری از دیگران و طرز ایجاد کردن و یا ویران ساختن روابط صحبت می‌کند.

با یاری جستن از مطالب این بخش می‌توانید افرادی را که در زندگیتان با آنها سر وکار دارید را از طریق این نه ویژگی بیازمایید و بدین ترتیب قادر خواهید بود تفاوت بین افراد قابل اعتماد و غیر قابل اعتماد را درک کنید.

۱.افراد غیر قابل اعتماد از صحبت و رابطه نزدیک گریزانند.

ما برای صحبت و نزدیکی و ایجاد رابطه قلبی، روحی و عاطفی خلق شده‌ایم. محبت زمانی ایجاد می‌شود که ما گشاده رو، انعطاف پذیر و صادق باشیم. زیرا این خصوصیات به ما کمک می‌کنند تا به یکدیگر نزدیک شویم. زمانی که احساسات، ترس‌ها، شکست‌ها و آزردگی هایتان را با یکدیگر در میان بگذاریم قادر خواهیم بود بهتر و بیشتر یکدیگر را بشناسیم. چنین اشتراک‌گذاری‌هایی به ما کمک می‌کنند تا احساس کنیم که در این جهان تنها نیستیم. ما برای ایجاد رابطه نزدیک و صمیمی با خداوند و سایر انسانها خلق شده‌ایم و چنانچه از این کار دوری کنیم، به ورطه تنهایی و انزوا خواهیم افتاد حتی اگر با چند نفر هم رابطه داشته باشیم.

وقت گذرانی با یک نفر منجر به ایجاد رابطه نمی‌شود. تنها به اشتراک‌گذاری حقیقی و محبت، رابطه و دوستی ایجاد می‌کند. اگر شخصی به مدت طولانی با کسی در ارتباط باشد ولی هنوز او را نشناسد، باید به این رابطه شک کند. اگر شما اوقات زیادی را با کسی سپری کنید اما هنوز هم احساس می‌کنید از او فاصله دارید، باید بدانید که یک جای کار مشکل دارد و این رابطه روح شما را تغذیه نمی‌کند و این نکته می‌تواند علامت خطر باشد که به شما هشدار می‌دهد یک خطر واقعی در راه است. افرادی که با دیگران صمیمی نمی‌شوند ، این انزوا را با کارهایی چون دورویی، خیانت، سوء استفاده از اعتماد دیگران، اعتیاد و مشکلات دیگر نشان می‌دهند.

بسیاری از روابط زناشویی با این مشکل مواجه می‌شوند. فقدان نزدیکی و صمیمیت همچون یک قاتل خاموش بنیان روابط را می‌خورد و از بین می‌برد و از آنجایی که محبت زیادی در این میان رد و بدل نمی‌شود، به نظر می‌رسد که مشکلی وجود ندارد اما ناگهان یکی از زوجین در می‌یابد که همسرش به او خیانت می‌کند و یا به اعتیاد روی آورده و در این زمان نمای ظاهری رابطه‌ای که به تصور همه خوبٍ و موفق بود از هم می‌پاشد.
معمولاً در این موارد زوجین خودشان آگاهند که همه چیز بر وفق مراد نیست،

آنها حس می‌کنند که با یکدیگر صمیمی و نزدیک نیستند اما نمی‌دانند چگونه با این معضل روبرو شوند. بنابراین همان روال قدیمی را ادامه می‌دهند تا اینکه یک فاجعه همه چیز را از هم بپاشد.
واین، یکی از دوستان کلیسایی من چنین تأثیری بر من گذاشت. او مرد خیلی خوبی بود. ما با هم صحبت می‌کردیم و به همراه همسرانمان بیرون می‌رفتیم و گاهی اوقات به همراه یکدیگر ناهار می خوردیم. او همیشه علاقمند و نگران به نظر می‌رسید اما یک جای کار مشکل داشت.
من نمی‌توانستم واژه مناسبی برای حس شک و تردیدی که داشتم بیابم. سرانجام یک روز هنگام صرف ناهار با یکدیگر گفتگو می‌کردیم که من برای نخستین بار متوجه شدم که او هرگز راجع به مسایل اساسی زندگی و مشکلاتش، دردها و شکست هایش صحبت نمی‌کند. در مورد مشکلات من هم هیچ نظری ندارد.

واین مرد باهوشی بود، و به مسایل دینی و اصول روحانی علاقه زیادی نشان می‌داد اما در روابط ما شکاف عمیقی وجود داشت. زمانی‌که من راجع به مشکلات زندگیم و ترس‌ها و غم‌هایم با او صحبت می‌کردم، او خیلی ساده از آنها می‌گذشت.
او همیشه کمی گرفته و مکدر به نظر می‌رسید. من مسائل زندگی شخصی خود را با او در میان می‌گذاشتم و سپس توپ گفتگو را به زمین او می انداختم، اما او در مقابل این حرکت فقط سکوت اختیار می‌کرد و سپس موضوع صحبت را تغییر می‌داد. رفتارش اصلاً خصمانه نبود اما در ذهنش هیچ جایی برای صمیمیت وجود نداشت.
یک شب همسر واین با من تماس گرفت و گفت که سالهاست شوهرش اعتیاد دارویی دارد و امشب بدنش به داروها واکنش نشان داده و او را دچار مشکل کرده است، من خیلی سریع به کمک او شتافتم.
اعتیاد واین به نظر من خیلی تعجب برانگیز نبود، در حقیقت این مسأله بسیاری از سؤالات مرا پاسخ داد. ظاهراً او احساسات، نیازها و کشمکش‌های موجود در روابطش را از طریق مواد سر و سامان می‌داد. او مرد بدی نبود، فقط نمی‌توانست با کسی روابط صمیمانه برقرار کند.
اگر راجع به یک رابطه احساس راحتی نمی‌کنید از خودتان بپرسید، آیا این

رابطه در وجود من صمیمیت و نزدیکی ایجاد کرده یا تنهایی؟ اگر در این رابطه احساس تنهایی می‌کنید، رابطه شما دچار مشکل است. اما به یاد داشته باشید که ابتدا باید به خودتان نگاه کنید. حس تنهایی شما ممکن است به خاطر مانعی باشد که در خودتان وجود دارد. گاهی اوقات ترس ها و تضادهای وجودمان مانعی بر سر راه دوستی با دیگران ایجاد می‌کند. منشأ این مشکل ممکن است خودمان باشیم و یا دیگران و یا هر دو.

۲. افراد غیر قابل اعتماد به جای اینکه نگران«ما» باشند ، نگران «من» هستند.

من در یک مراسم ، باری که یک درمانگر مسیحی بود را ملاقات کردم. به نظر می‌رسید که ما نقاط مشترک زیادی داریم و همسرم نیز به همسر او علاقه نشان می‌داد، بنابراین سعی می‌کردیم اوقات بیشتری را در کنار یکدیگر سپری کنیم.
بعد از چند ملاقات، اوضاع تغییر کرد. با وجود اینکه حرفهای زیادی برای زدن داشتیم، کم کم من احساس کردم که از آنچه قرار است در این ملاقتها برایم رخ دهد هراس دارم. بنابراین سعی کردم از وی دوری کنم و اوقات ملاقاتمان را به حداقل برسانم.

من واقعاً به خاطر این عملم خودم را سرزنش می‌کنم. به نظر خودم، کاری که در آن زمان انجام دادم ابلهانه بود، زیرا خودم را مجبور می‌کردم که اوقات بیشتری را با او بگذرانم به این تصور که اوقات بیشتر، صمیمیت ما را افزایش خواهد داد.
این عمل کارساز نبود و با گذشت زمان از دیدن باری می ترسیدم و زمانی‌که به یک ملاقات دیگر با او آری می‌گفتم احساس ناخوشایندی داشتم.

یک شب در حال مکالمه تلفنی با باری بودم و مجبور بودم که مکالمه را کوتاه کنم. قرار بود روز بعد به مسافرت بروم و می‌بایست توجه بیشتری به خانواده‌ام داشته باشم. کمی عجیب به نظر می‌رسید زیرا او مشغول صحبت کردن راجع به خودش و یکی از همکارانش بود، اما من گفتم بعداً راجع به این موضوع با هم صحبت می‌کنیم، زیرا من باید الان در کنار خانواده‌ام باشم.
اما باری صحبت هایش را با همان سرعت ادامه داد، بدون اینکه حتی چند لحظه

مکث کند. انگار که من به او گفته‌ام «لطفاً ادامه بده»
من تصور کردم که به اندازه کافی صریح و اضح صحبت نکرده‌ام، بنابراین گفتم: «باری من باید بروم» اما او بی وقفه به صحبت هایش ادامه می‌داد و گفت: «بنابراین فکر کردم که یک ماشین جدید بخرم.»
کم‌کم داشتم عصبانی می‌شدم. اعضای خانواده در اتاق دیگر منتظرم بودند تا برایشان داستان بگویم. بنابراین از صحبت کردن دست کشیدم و وارد عمل شدم و گفتم: «باری من دارم می‌روم»
ظاهراً او حرف مرا باور نکرد زیرا گوش شنوا نداشت و من صدای ضعیفش را می‌شنیدم که می‌گفت: «بله ، من هفته بسیار خوبی در پیش رو خواهم داشت.»
بعد از این اتفاق، رابطه ما کمی دچار مشکل شد، زیرا او از برخورد من رنجیده بود. اما من حقیقتاً فرصت نداشتم تا او صحبت‌هایش را تمام کند. البته مطمئن نیستم که صحبت های او تمامی داشته باشد.
باری پسر خوبی بود، اما من متوجه شدم که رابطه ما دو طرفه نبوده است و من در این رابطه نقش یک شنونده را ایفا کرده‌ام و تمام درد دل‌های ما درهمین مسأله خلاصه می‌شد.

افراد قابل اعتماد همدل هستند.

رابطه صحیح نوعی داد و ستد مابین افراد است. هردو نفر مسایل زندگی، صحبت‌ها، شادی‌ها و غم هایشان را با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند. هر یک نیازهایش را مطرح می‌کند و در عین حال به نیازها و علایق طرف مقابل هم اهمیت می‌دهد.

در روابط ایمن، همدلی نقش مهمی را ایفا می‌کند. ما به نوعی وارد ذهن طرف مقابل می‌شویم و سعی می‌کنیم احساسات، باورها و تفکرات او را درک کنیم. همدلی به این معناست که خودمان را به جای دیگری بگذاریم و تا زمانی‌که تمام رنج های او را درک نکرده‌ایم در مورد او داوری نکنیم.

همدلی کار ساده‌ای نیست، برای این کار می‌بایست به مدت کوتاهی عقاید خود را کنار بگذارید و وارد دنیای طرف مقابل شوید. ما همیشه قادر نیستیم در وضعیت

همدلی باقی بمانیم ، زیرا دراینصورت وجود خودمان را از دست خواهیم داد. اما همدلی به یک رابطه، حقانیت و ایمنی می‌بخشد.

عیسی به شیوه ای شگفت انگیز همدلی را تعلیم داده است: «لهذا، آنچه خواهید که مردم با شما کنند، شما نیز بدیشان همچنان کنید؛ زیرا این است تورات و صحف انبیا.» (متی ۷ : ۱۲)

این یک تعلیم قابل توجه است، زیرا او نیازهای ما را محکوم نکرده، بلکه از آن به عنوان نقطه آغازین یادگیری و نحوه محبت کردن یاد کرده است. او می‌فرماید همان طور که شما گاهی اوقات احساس بسیار ناخوشایندی دارید، دیگران هم همان احساس را تجربه می‌کنند و همان طور که محبت و درک وضعیت شما از جانب دیگران در آن شرایط به شما کمک می‌کند، در مورد دیگران هم همین مسأله وجود دارد. نیازهایتان را با یکدیگر در میان بگذارید.

زمانی‌که نیازهایمان را با افراد قابل اعتماد در میان بگذاریم و آنها نیز همین عمل را در قبال ما انجام دهند، محبت ایجاد می‌گردد و گفته های شریعت و انبیا محقق می‌شود.

افراد قابل اعتماد بر مبنای همدلی عمل می کنند.

همدلی نحوه عملکرد را هدایت می‌کند. زمانی‌که شما رنج و درد فرد دیگری را می‌بینید، می‌خواهید به او کمک کنید زیرا خداوند شما را بدین گونه خلق کرده است. اگر ما برای گوش دادن به درد دل دیگران وقت بگذاریم، به این دلیل نیست که می‌خواهیم او به شباهت ما درآید بلکه به این دلیل است که او نیاز دارد یک نفر درکش کند. ما به این خاطر به دیگران یاری نمی‌رسانیم که خودمان احساس بهتری داشته باشیم بلکه کمک ما به این دلیل است که آنها دچار مشکل شده‌اند.

به علایم هشدار دهنده زیر توجه کنید:

- دلیل کمک او این است که بعدها کمکش را جبران کنم.
- او تنها زمانی‌که به دردسر افتاده با من صحبت می‌کند.
- من نقش یک آئینه را ایفا می‌کنم، گویی وظیفه‌ام تنها گوش دادن و تأیید کردن

است.
• من فقط نقش دهنده (از جهات مختلفی مانند مالی، زمانی ، سایر منابع) را ایفا می‌کنم
• زمانی‌که من دچار مشکل هستم، او آن را بی اهمیت جلوه می‌دهد و دوباره به مسایل خودش باز می‌گردد.
• در زمان بروز مشکل، همیشه یک نفر گیرنده و دیگری دهنده است.
• محبت یعنی خواسته نیک برای دیگران و نه خودمان.

زمانیکه روابط خود را بررسی می‌کنید به دنبال افرادی باشید که به راحتی شما اهمیت می‌دهند و این نگرانی را در رفتارشان هم بروز می‌دهند.

۳.افراد غیر قابل اعتماد به جای ترغیب آزادی، از آن دوری می‌جویند.

ممکن است خیلی راحت در تله چنین ویژگی مقابله‌ای گرفتار شویم. از خودتان بپرسید طرف مقابل در برابر نه گفتن چه واکنشی نشان می‌دهد؟

من عضو یک گروه پشتیبان بودم که مرتب برای تقویت احساس و عاطفه، یکدیگر را ملاقات می‌کردیم. ما همگی به شدت بر روی موضوعات مطرح شده کار می‌کردیم و سپس هفته بعد درجلسه شرکت می‌کردیم. از آنجایی‌که همه افراد برای یکدیگر اهمیت قائل بودند، گاهی اوقات عده‌ای که فرصت داشتند بعد از جلسه برای صرف شام یا قهوه دور هم جمع می‌شدند تا کمی استراحت کنند. با گذشت زمان افراد از بودن در کنارِ یکدیگر لذت می‌بردند. یکی از اعضا به من گفت:« به نظر من این همدلی واقعاً مفید است.»

اما یک شب جوسی، مادری که همسر دیگری اختیار کرده بود گفت: « من دیگر وقت ندارم. باید بروم و در انجام تکالیف به فرزندانم کمک کنم. هفته دیگر می‌بینمتان.»

برایان یکی دیگر از اعضای گروه گفت: «که اینطور» . سخن او کمی حالت استهزا آمیز داشت و عده‌ایٍ از حاضرین به آن خندیدند.

جوسی اصلاً نخندید بلکه ناراحت شد اما تا جلسه بعد چیزی نگفت. او در

گردهمایی بعدی به برایان گفت: «می‌دانم که شاید شوخی کرده باشی، ولی من واقعاً از حرفت ناراحت شدم و تمام طول هفته با خودم فکر می‌کردم که اگر با شما قهوه نخورم، دیگر جزو اعضای گروه محسوب نمی شوم. مثل اینکه اگر به حرف‌های مادرم گوش ندهم دیگر دختر او به حساب نمی‌آیم.»

برایان از اینکه جوسی را آزرده بود، واقعاً ناراحت شد و به او اطمینان داد که از حرفش هیچ منظوری نداشته و فقط شوخی کرده است و در ادامه گفت: « شاید کمی هم جدی بود به خاطر اینکه وقتی کسی مرا تنها می‌گذارد، یک احساس ناخوشایند سراسر وجودم را فرا می‌گیرد در حالیکه من آن احساس را اصلاً دوست ندارم. بنابراین حرفهای طعنه آمیز می‌زنم.»

برایان رفتارهای اعتماد ستیزش را قبول داشت. بنابراین سعی خود را به کار گرفت تا به فردی قابل اعتماد تبدیل شود. او بارها با شنیدن پاسخ «نه» از سوی دیگران آزرده شده بود. اطرافیانش آزردگی او را احساس می‌کردند و در نتیجه خودشان را از او کنار می‌کشیدند. برایان سعی کرد رفته رفته به فردی قابل اعتماد تبدیل شود. افرادی که این نقص را در خودشان نمی‌بینند ، ممکن است به شدت به دیگران آسیب وارد کنند. از دیدگاه آنان شما به خاطر دوری جستنتان از آنها مقصر قلمداد می‌شوید.

عشق از این جدایی جلوگیری می‌کند. زمانیکه با کسی رابطه داریم هنوز مفهوم « ما» همان «من» و «تو» سابق است. یک رابطه امن و قابل اعتماد زمانی ایجاد می‌شود که هر دو طرف به یکدیگر اعتماد کنند و نسبت به یکدیگر صداقت داشته باشند. اما جنبه دیگری که در ورای هر رابطه‌ای وجود دارد ، داشتن حریم است.

حریم یعنی توانایی حفظ کردن خطوط یا مرزهایی که از نظر احساسی مابین شما و دیگران وجود دارد. خداوند نیز از ما می‌خواهد تا از آنچه از آن او نیست دوری کنیم. «حیله‌گر در خانه من ساکن نخواهد شد. دروغ‌گو پیش نظر من نخواهد ماند» (مزامیر ۱۰۱: ۷)

محبت، بدون حفظ فاصله و حریم پژمرده می‌شود و از بین می‌رود. اگر برای ابراز عدم موافقت آزاد نباشید، نمی‌توانید ارتباط برقرار کنید و آن محبت ظاهری و تملقی بوده و واقعی نیست. پولس اظهار داشت : «آیا الحال مردم را در رای خود می‌آورم یا خدا را؟ یا رضامندی مردم را می‌طلبم؟ اگر تا بحال رضامندی مردم را

می‌طلبیدم غلام مسیح نمی‌بودم» (غلاطیان ۱: ۱۰)

در مقابل حفظ حریم به دام افتادن و گرفتار شدن قرار دارد. در چنین روابطی یکی از طرفین در نیازهای طرف مقابل غرق می‌شود. در این دسته از دوستی‌ها یکی از طرفین احساس می‌کند که از سوی دیگری تهدید می‌شود و به شدت سعی می‌کند او را تحت کنترل داشته باشد. چنین رابطه‌ای برای یکی از طرفین برکت و برای دیگری جهنم است. در این نوع روابط شباهت‌ها به شدت مورد تأکید قرار می‌گیرند و تفاوتها نکوهش می‌شوند.

افراد قابل اعتماد ارزش ها را مورد تشویق قرار می‌دهند و به حریم دیگران احترام می‌گذارند. آنها درک می‌کنند که هرکسی باید در انتخاب خود آزاد باشد و همه باید به آزادی دیگران احترام بگذارند. شما همیشه باید بدانید که برای یک رابطه خوب باید برای فردیت طرف مقابل احترام قائل شوید.

در اینجا نکاتی مطرح شده‌اند که تعیین‌کننده ایمنی در این حیطه محسوب می‌شوند.

- آیا به « نه» گفتن من احترام گذاشته می‌شود؟
- آیا با مخالفت من آزردگی و دلخوری پیش می‌آید؟
- آیا افرادی‌که با آنها رابطه دارم علایق و سرگرمی‌ها و دوستانی جدا از من دارند؟
- آیا مرا تشویق می‌کنند که یک زندگی جداگانه برای خود داشته باشم؟

ممکن شما هنوز به نه گفتن عادت نکرده باشید، در این صورت این امکان وجود دارد که مشکل از جانب شما باشد و نه از سوی دوستتان. بنابراین این کار را امتحان کنید. صادق باشید. حقیقت را بگویید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. با این کارتان میزان ایمنی موجود در رابطه خود را خواهید شناخت.

٤. افراد غیر قابل اعتماد به جای برخورد، تملق گویی می‌کنند.

درک کردن این ویژگی دشوارتر از ویژگی قبلی است. دلیل آن این است که ممکن است یک فرد غیر قابل اعتماد باعث شود شما احساس بسیار خوبی داشته باشید؛ در حالیکه یک فرد قابل اعتماد احساس ناخوشایندی را در شما ایجاد کند.

ممکن است این مطلب کمی گیج کننده به نظر برسد، چطور می‌توان این تفاوت را تشخیص داد؟

من چندین سال برای تأمین هزینه‌های تحصیلم در رستورانها پیشخدمتی کرده‌ام. این کار بسیار لذت بخش بود. در آمد خوبی هم داشتم و از افرادیکه با آنها کار می‌کردم هم راضی بودم.

پیشخدمتهای خوب به دو دسته تقسیم می‌شوند: شخصیتی، عملکردی. افراد شخصیتی، بسیار خوش برخورد و با دقت هستند و باعث می‌شوند که شما احساس کنید غذای ۲۰ دلاری خود را در کازابلانکا صرف می‌کنید. افراد عملکردی غذا را به موقع بر سر میز می‌آورند و شما را آزار نمی‌دهند اما جوّ موجود به خودتان بستگی دارد .

کریستال بدون شک بهترین پیشخدمت شخصیتی بود که من می‌شناختم. همه مشتریان و کارکنان او را تحسین می‌کردند. او در مورد همه چیز از ما تعریف می‌کرد « اوضاع درست چطور است؟ رشته بسیار خوبی داری. این بلوز فوق العاده را از کجا خریده‌ای؟» هرکس به رستوران ما می‌آمد ترجیح می‌داد کریستال پیشخدمت میز او باشد.

اما یک شب قبل از اینکه کارمان شروع شود ، یکی از پیشخدمت ها به نزد من آمد و گفت :« چرا کریستال را ناراحت کردی؟ همه کارکنان از دستتت دلخورند»

درحالیکه گیج شده بودم پرسیدم : «مگر چه کار کرده‌ام؟»

او با خشم پاسخ داد :« تو فراموش کردی به یکی از میزهای او رسیدگی کنی و در نتیجه او با رئیس دچار مشکل شده است.»

او درست می‌گفت. من به خاطر آوردم که آن مشتری را فراموش کرده بودم. اما این مسأله چندین شب قبل اتفاق افتاده بود و من بعد ازآن بارها کریستال را دیده بودم در حالیکه او چیزی به من نگفته بود.

به نزد کریستال رفتم و به او گفتم :«چرا چیزی به من نگفتی؟»

او پاسخ داد :« نمی خواستم ناراحتت کنم.»

من سعی کردم مسایل را در کنار هم قرار دهم. کریستال ترجیح می‌داد به من حمله کند اما هیچ برخوردی نداشته باشد زیرا در آنصورت آزردگی ایجاد می‌شد. درحالیکه به سایر کارکنان گفته بود و با این کار مرا بیشتر آزرده و دلخور کرده بود.

کریستال می‌توانست برخورد مثبت داشته باشد اما قادر نبود نظرات منفی خود را رو در رو بیان کند.

روابط قابل اعتماد فقط در بردارنده اعتماد، حمایت و سهیم بودن نیست، بلکه صداقت و روراستی را هم شامل می‌شود. خداوند از افرادی استفاده می کند که نه تنها از ما مراقبت می کنند، بلکه چشمانمان را به روی گناهان، خودخواهی‌ها و انکارهایی که در ما وجود دارند، می گشایند.

یکی از معانی محبت این است که برخورد داشته باشیم. درست همانطور که عیسی با کلیساها برخورد کرد. (مکاشفه ۲۰،۱۴،۲۴)

برخوردی که درمقابل ویژگی های شخصیتی صورت می گیرد، خوشایند نیست. این کار ممکن است در تصویری که ما از خودمان داریم خدشه ایجاد کند اما ما را فروتن می‌سازد و به ما آسیبی وارد نمی کند. برخوردهایی که از روی محبت صورت می گیرند چشمانمان را باز می کند و ما را از آسیب رساندن به خودمان محافظت می‌نماید. درست همان طور که یک مادر به سمت خیابان هجوم می‌برد تا فرزندش را از مقابل ماشین دور کند ، مقابله محبت آمیز نیز ما را مواجه شدن با مصیبت و بلا مصون نگاه می‌دارد.

تفاوت عمده‌ای بین برخورد و حمله وجود دارد. افراد برخوردگر (افراد قابل اعتماد و نه ایرادگیر) خود را در معرض خطر ترک شدن از جانب ما قرار می‌دهند. اما حمله‌گرها ما را به یک لالایی مملو از تعریف و تمجید می‌خوابانند و تا زمانی‌که ما راضی باشیم آنها خوشحال و سرمست هستند. این‌کار بیشتر از محبت، اعتیاد آور است و قطعاً شرایط ایمن محسوب نمی‌شود.

این نکته تحسین را منع نمی‌کند، ما همگی به تعریف و تمجید نیاز داریم. « دیگری تو را بستاید و نه دهان خودت، غریبی و نه لبهای تو» (امثال ۲۷ :۲)

تحسین حقیقت را بیان می کند، اما حمله‌گرها با تعریف و تمجید انحصاری حقیقت را کتمان می کنند. مراقب افرادی باشید که فقط نکات مثبت را به شما یادآوری می کنند. بدانید که محبت آنها نسبت به شما به آن اندازه نیست که ویژگی‌ها و رفتارهایی که نابودتان می کنند را به شما یادآور شوند.

۵. افراد غیر قابل اعتماد به جای آمرزش ، لعن و نفرین می کنند.

چند هفته پیش من (جان) فراموش کردم اسباب بازی‌ای که به پسر پنج ساله‌ام (ریکی) قول داده بودم را برایش بخرم. او ناراحت شد و من از او خواستم که مرا عفو کند. او پرسید: «عفو کردن یعنی چه؟»
من گفتم: «یعنی اینکه تو دیگر عصبانی نباشی و با من آشتی کنی»
او چند لحظه فکر و گفت: «خیلی خوب. عفوت می کنم»
چند شب بعد ما به صورت خانوادگی در حال دعا کردن بودیم و زمانیکه نوبت به ریکی رسید، گفت: «خدایا امروز هوا خیلی گرم بود و من ناراحت شدم ، اما تو را عفو می کنم.»
ریکی ماهیت عفو کردن را فرا گرفته بود. زمانی‌که افراد به یکدیگر اهمیت بدهند، عفو کردن موجب صلح و آشتی می‌شود. عفو چسبی است که به محبت این امکان را می‌دهد تا وارد عمل شود و در بهترین شرایط «خواهند دانست که من یهوه هستم و عبث نگفتم که این بلا را بر ایشان وارد خواهم آورد» (حزقیال ۶ : ۹) زمانی‌که بدانیم کسی را که دوستش داریم را آزرده‌ایم؛ می توانیم با او آشتی کنیم. اما شما نباید کسی را که برخلاف میل شما صحبت می‌کند را به عنوان یک فرد غیر قابل اعتماد تلقی کنید. شاید آن فرد بخواهد در محبت و به گونه‌ای که انجیل فرمان داه است به شما نزدیک‌تر شود.

زمانی‌که ما از سوی فرد بخشنده مورد آمرزش قرار می‌گیریم، چندین مورد روی می‌دهد :

- او خطای ما را می‌داند.
- او گناه ما را کوچک نمی‌شمرد و برای آن عذر و بهانه نمی‌تراشد.
- محبت او نسبت به ما از خطای ما بزرگتر است.
- او در کنار ما باقی می‌ماند و هرگز ما را رها نمی‌کند.

به همین دلیل است که فرد بخشنده، قابل اعتماد قلمداد می‌گردد. او خطاهای ما را می‌بیند، اما بیش از آن دوستمان دارد و این محبت به ما کمک می‌کند تا شفا بیابیم و به شخصی که خداوند در نظر دارد تبدیل شویم. دریافت آمرزش درحالی‌که

شایستگی آن را نداریم تجربه‌ای است که موجب رشد و فروتنی می‌گردد. از سوی دیگر فرد غیر قابل اعتمادی که قادر به عفو کردن نیست، می‌تواند بسیار خطرناک باشد. او به جای آمرزش لعن و نفرین می‌کند.

- او بر نقص‌های من تمرکز می‌کند.
- او گذشته را فراموش نمی‌کند، با وجود اینکه من اعتراف کرده و توبه نموده‌ام.
- او از عیب‌های من استفاده می‌کند تا کمبودهای خودش دیده نشود.
- او فکر می‌کند اخلاق خودش از من بهتر است.
- او بیشتر از صمیمیت، به عدالت اهمیت می‌دهد.

افراد غیر قابل اعتماد، اغلب در تشخیص ضعف های شما مهارت دارند. آنها می‌توانند به راحتی ساعت و حتی دقیقه‌ای که آنها را آزرده اید را به خاطر بیاورند. آنها آن صحنه را با جزئیات کامل به خاطر سپرده‌اند و همچون یک وکیل ماهر و زبردست یک پرونده برای شما تشکیل داده‌اند و در آن پرونده ، شما گناهکار محسوب می‌شوید.

٦. افراد غیر قابل اعتماد در روابط نقش مادر ، پدر و فرزندی را ایفا می‌کنند.

جناب آقای پیترز، پدر یکی از بهترین دوستان دوران کودکی من عقیده‌ای داشت که اغلب آن را تکرار می‌کرد: «من با حرف شما موافقم، اما اصلاً موافق نیستم که شما حق دارید این حرف را بزنید»
شما باید به این حرف دقت کنید تا مفهوم آن را متوجه شوید. این سخن تقریباً شبیه «موافقت در عدم توافق» است. زمانی‌که او می دید ما از حرفهایش گیج شده‌ایم، می خندید و می فهمید که موفق شده است.

بازی با کلمات که توسط آقای پیترز انجام می‌شد، نکته بعدی را به خوبی توضیح می‌دهد. افراد قابل اعتماد به حق ما برای انتخاب، به عنوان افرادی بالغ احترام می‌گذارند، درحالی‌که افراد غیر قابل اعتماد، مانع از عملکرد ما می‌شوند. آنها

با حقوق ما برای ابراز عقیده و تصمیم‌گیری مخالفت می‌کنند. افراد غیر قابل اعتماد با کناره جویی، نسبت به بالغ بودن ما واکنش نشان می‌دهند.

این مسأله کاملاً با شیوه ای که افراد قابل اعتماد با ما رفتار می‌کنند در تضاد است. اشخاص قابل اعتماد دوست دارند که رشد و بلوغ ما را ببینند و از اینکه ما مسئولیت‌های خود را می‌پذیریم، لذت می‌برند. آنها می‌خواهند استعدادها و توانایی‌های خدادادی خود را توسعه دهیم و آنها را به کار گیریم. افراد قابل اعتماد شکل گیری افراد بالغ را دوست دارند و از آن لذت می برند.

این مسأله در مورد تمامی روابط ما و بخصوص در رابطه با روابط پدر و مادر و فرزندی صادق است. انجیل در این رابطه می فرماید: « طفل را در راهی که باید برود تربیت نما، و چون پیر هم شود از آن انحراف نخواهد ورزید» (امثال ۲۲:۶) این بدان معنا نیست که شما به فرزندتان بگویید کجا برود، بلکه باید به او کمک کنید تا مسیری که خداوند برای او مشخص کرده را تشخیص دهد، حتی اگر این مسیر با مسیری که شما برایش انتخاب کرده بودید متفاوت باشد.
این مطلب در مورد دوستی‌ها هم صادق است. نزدیکترین افراد به شما همیشه فعالانه به نفع و یا ضرر رشد شما در حال فعالیت هستند. در فهرستی که در پی می‌آید دو مورد اول رشد شما را به تعویق می‌اندازند و مورد دوم به آن کمک می‌کند.

- من در کنار آنها فکر می‌کنم که کودکی بیش نیستم.
- من احساس می‌کنم که باید نقش ولی و سرپرست را ایفا کنم.
- من با آنها احساس برابری می‌کنم.

من در کنار آنها فکر می کنم که کودکی بیش نیستم.

در چنین روبطی شما احساس می‌کنید که کنترل می‌شوید یا مورد انتقاد قرار می‌گیرید. شخصی که نقش ولی را ایفا می‌کند به گونه‌ای رفتار می‌کند که گویی شما قادر نیستید خودتان در مورد ارزشها، پول، شغل، مذهب، رابطه

جنسی و سیاست تصمیم بگیرید. زمانیکه شما تلاش می‌کنید بدون موافقت او هرگونه تصمیم مهمی را اتخاذ نمایید، وی عصبانیٍ و ناراحت می‌شود و از پذیرش تصمیمات شما خودداری می‌کند، تا زمانی‌که مجدداً در مقابل او نقش یک کودک را ایفا نمایید حتی اگر در سنین میانسالیٍ به سر ببرید.

کسانیکه صاحب مقام هستند معمولاً این ویژگی را دارند: به عنوان مثال رؤسا، معلمان، دکترها و افسران پلیس اغلب نقش ولی را ایفا می‌کنند. مثل این حالت «رئیس دوباره با من مخالفت کرد، من احساس کردم که یک بچه هستم» این مسأله بسیار حایز اهمیت است که نقش ها را از ویژگی ها تفکیک کنیم. با وجود اینکه تعدادی از این افراد تمایل به زورگویی دارند، عده ای هم فقط قصد کمک کردن دارند.

- او بدون اینکه به خواستن یا نخواستن من توجه کند ، نصیحتم می‌کند.
- او به داوری من اعتماد ندارد.
- او تصور می‌کند من برای ادامه زندگی به کمک او نیاز دارم.
- او ایراد گیر است.
- او سرزشگر است.
- اگر من تصمیمی بگیرم که بر وفق مراد او نباشد، خودش را کنار می‌کشد.

حالِ اگر شما نسبت به افراد ایرادگیر حساس باشید ، در برخورد با چنین افرادی فوراً تصمیمات خود را زیر سؤال می برید و ممکن است دچار مشکلات جدی شوید.

من احساس می کنم باید نقش ولی و سرپرست را ایفا کنم.

ممکن است شما رابطه‌ای داشته باشید که در نقطه مقابل مورد پیشین قرار دارد. در این صورت نقش‌ها جابجا می‌شوند. در این نوع رابطه شما با فردی درگیر هستید که انتظار دارد نقش ولی را برای او ایفا کنید. یک علامت راهنما وجود دارد که نشان دهنده وجود مشکل است: آن فرد بیشتر از هجده سال سن دارد و تحت سرپرستی قانونی شما قرار ندارد.

در نوع دوم از زیر مجموعه های روابط غیر قابل اعتماد، دوست شما از بلوغ می‌ترسد و نمی‌خواهد مسئولیتی را بر عهده بگیرد. نمی‌توان او را به خاطر این مسأله سرزنش کرد اما مشکل در مورد نقش شما در آن رابطه سر بر می‌آورد. شما در این حالت یا باید به یک سرپرست تأیید کننده که باید همه چیز را تهیه کند تبدیل می‌شوید و یا اینکه به یک زورگوی کنترل کننده بدل خواهید شد.

به عنوان مثال ممکن است او به شما فشار بیاورید تا به او بگویید که چه لباسی بخرد، کجا برود و با چه زنی دوست شود. حتی ممکن است از شما بخواهد انجیل را برایش تفسیر کنید و یا از سوی دیگر احتمال دارد مانند یک بالغ طغیانگر عمل کرده و دائما شما را به چالش بکشد و شما را به زورگویی متهم کند.

هیچ‌یک از این نقش‌های بچه‌گانه کامل نیستند و هردو غیر قابل اعتماد به شمار می‌روند و از آنجایی که به شما اجازه بلوغ نمی‌دهند ممکن است باعث آزردگیتان شوند. تو خودت باش و من هم خودم هستم و ما به یکدیگر احترام می‌گذاریم.

من با آنها احساس برابری می‌کنم

افراد قابل اعتماد از شما یک کودک یا ولی نمی‌سازند. آنها مسئول زندگی، استعدادها و ارزش‌های خودشان هستند. آنها می خواهند خودشان « ملکوت خدا و عدالت او را بطلبد» (متی ۶ :۳۳) اما با مشورت شما و نه تأییدتان. آنها می خواهند که شما در زندگیتان رشد کنید بدون اینکه به تأیید آنها نیاز داشته باشید، حتی اگر آنها با شما موافق نباشند.

با توجه به ویژگی‌های زیر شما می توانید بفهمید که در کنار یک فرد قابل اعتماد هستید :

- اختلافهای بینتان او را تهدید نمی‌کند.
- او برای خودش ارزش ها و اعتقاداتی دارد.
- او برای همه چیز درست و غلط تعیین نمی‌کند و بلوغ فکریش در حد هم سن و سالانش است.

• رشد و بلوغ او در عمل به همان اندازه‌ای است که هم سن سالانش از آن برخوردارند.
• او نادانسته ها را تحسین می کند.
• او مرا تشویق می کند تا ارزشهایم را وسعت بدهم.

توجه داشته باشید که ما می‌خواهیم خداوند تلاش هایمان را مورد تأیید قرار دهد و نه انسانها. کسانی را پیدا کنید که خواهان همین هدف برای شما باشند.

۷. افراد غیر قابل اعتماد در دراز مدت به جای اینکه پایدار و ثابت قدم باشند، ناپایدار و متزلزل هستند.

آیا شما یک شخصیت رمانتیک دارید و خیلی راحت به دیگران اعتماد می کنید؟ اگر پاسختان مثبت باشد طعمه خوبی برای افراد غیر قابل اعتماد به شمار می روید زیرا خیلی راحت به دیگران اعتماد می‌کنید به جای اینکه اجازه دهید گذر زمان باعث ایجاد شناخت بهتر شود.

شخصیت ما و نحوه عملکردمان رابطه بسیار نزدیکی با یکدیگر دارند. ویژگی‌های شخصیتی را نمی توان به مدت طولانی پنهان نمود ، دیر یا زود خودشان را نمایان خواهند ساخت. همان طور که عیسی فرموده است: «بنابراین، آنچه در تاریکی گفته‌اید ، در روشنایی شنیده خواهد شد و آنچه در خلوتخانه درگوش گفته‌اید، بر پشت بامها ندا شود» (لوقا ۱۲ : ۳). بنابراین پنهان‌کاری و تظاهر عمر چندانی ندارند.

گذر زمان حقیقت را برملا خواهد کرد. با گذشت زمان همسران توانایی محبت کردن، گوش سپردن، مسئولیت پذیری و آمرزش را می‌آموزند. گفته های آنها مهم نیست، هریک بعد از گذشت چند سال می‌توانند حقیقت و یا کذب بودن آنها را دریابند.

برنارد یکی از دوستان من است که دائماً چک‌های احساسی صادر می‌کند که قادر به پاس کردن آنها نیست. او یک فرد مهربان و خوش برخورد است اما در روابط، قهرمان دو سرعت است و نه ماراتن. اگر دوستانش به او یاری برسانند او

هم به آنها کمک می کند اما اگر آنها کاری برای او انجام ندهند، او هم کمکی به آنها نمی کند.

این ویژگی باعث شده است که برنارد برای دوستانش به یک فرد غیر قابل اعتماد تبدیل گردد. آنها آموخته‌اند که نمی‌توانند به برنارد تکیه کنند. برنارد مرد بدی نیست اما فقط گرمای نزدیک بودن به دیگران را دوست دارد و اگر کسی کمی از او فاصله بگیرد، برنارد ترجیح می‌دهد او را با فردی که قابل دسترس‌تر است جایگزین کند.

ایمنی و قابل اعتماد بودن این معنا را ندارد. افرادی که در امتحان گذر زمان موفق می‌شوند کسانی هستند که از اعتماد شما محافظت می کنند، درست مانند پولی که در بانک نگهداری می‌شود.

یکی دیگر از دوستان من به نام پاملا اخیراً از تست گذر زمان موفق بیرون آمده است. ما مدتهاست که یکدیگر را می شناسیم. من دریک تصمیم‌گیری مهم به کمک او نیاز داشتم و با وجود اینکه می دانستم سرش بسیار شلوغ است به او زنگ زدم و خواستم که با هم ناهار بخوریم.

محل زندگی پاملا کمی از ما دور است اما او تقویمش را چک کرد (یکی دیگر از ویژگی های افراد قابل اعتماد) و با من قرار ملاقات گذاشت. چند روز بعد ما یکدیگر را ملاقات کردیم و من به او گفتم که این کارش تا چه حد برای من با ارزش بوده است.

او در کمال شگفتی گفت: «من به تو گفته بودم که در کنارت می‌مانم، مگر نه؟» این گفته اشک را به چشمان من آورد. برای پاملا رابطه یعنی نیکی کردن. پایان مکالمه.

به دنبال کسانی بروید که در گذر زمان آنها را به خوبی شناخته‌اید. فوردی که همیشه برای شما بماند بهتر از مازارتی‌ای است که ممکن است فردا از بین برود. مازاراتی‌های ثابت هم وجود دارند اما این پایداری باید در طول زمان به اثبات برسد.

در روابط خود به ویژگی‌های زیر توجه کنید:

- آیا آنها نسبت به قولهایی که به من داده‌اند ثابت قدم بوده‌اند؟
- آیا آنها فقط زمانی که در کنار یکدیگریم به من اهمیت می‌دهند؟

- آیا در زمانهایی که مشغله زیادی دارند به من «نه» می گویند؟
- آیا قول‌هایی می‌دهند که از عهده آن بر نمی‌آیند؟
- آیا من آخرین حلقه یک رابطه در هم شکسته هستم؟
- آیا آنها در مورد نوع رابطه خود به من هشدار می‌دهند؟

افرادی را بیابید که شما را دوست دارند و این محبت در طول زمان دچار خدشه نمی‌شود، درست مانند او « عیسی مسیح دیروز و امروز و تا ابد الآباد همان است» (عبرانیان ۱۳: ۸)

۸. افراد غیر قابل اعتماد به جای تأثیر مثبت، بر ما اثر منفی می گذارند.

در نخستین دهه‌ای که به مسیحیت گرویده بودم، من (جان) به گروه‌های مختلفی می‌پیوستم و با افراد گوناگونی ارتباط برقرار می‌کردم. فکر می کنم می‌خواستم ایماندارانی را بیابم که به نظرخودم به من نزدیکتر بودند. بخشی از آن سفر، شخصی به نام هری را در بر می گرفت.

من برای هری احترام قائل بودم. به نظر می‌رسید که او همه خصایص روحانی را دارد. او کسی بود که حداقل یک ساعت در روز را صرف خدمت می کرد و این کار را سالها انجام داده بود. او انجیل را تعلیم می‌داد و تعهدات محکمی داشت.

من به هری احترام می‌گذاشتم اما وقتی در کنار او بودم احساس امنیت نداشتم. زیرا هر وقت که انسان کامل و بدون مشکلی بودم، مسأله خاصی بین ما وجود نداشت اما به محض اینکه ضعف هایم سر بر می آورد مجبور می‌شدم به موعظه‌های او گوش دهم و سرزنش شوم. بنابراین سعی کردم نقص‌هایم را مخفی کرده و خودم را «پیروز» جلوه دهم.

من خودم را به صورت یک مرد قوی به دنیا معرفی می کردم و سعی می کردم نقص‌ها و کمبودهایم را از خود دور کنم. تئولوژی هری را به کار گرفتم که می گفت همه کارهایت را در مقابل پادشاهی خداوند مورد بررسی قرار بده. اگر کارهایت برای دیگران مفید باشد، خوب و در غیر اینصورت اتلاف وقت است. رویکرد هری به روحانیت فاقد جزییات اصلی یک رابطه خوب بود مانند محبت، تعلق خاطر، اعتماد،

همدلی و غیره. این ویژگی ها درمقابل پادشاهی خداوند از ارزش بسزایی برخوردار هستند (متی ۲۲ : ۳۷ – ۴۰).

من این مسأله را به وضوح در منزل والدینم، وقتی‌که دو خواهرم، سوزان و کریس با هیجان به نزدم آمدند و از من خواستند که با آنها مونو پلی بازی کنم، مشاهده کردم.

مونوپلی بازی است که ما خانوادگی به آن اعتیاد داشتیم. ما چندین سال این کار را انجام داده بودیم. اما حالا وضعیت فرق کرده بود و من به یک انسان روحانی تبدیل شده بودم.

بنابراین حرفی را زدم که هر مرد روحانی به زبان می آورد: «نه متشکرم، مونوپلی نمی‌تواند زندگی شما را تغییر دهد.»

خواهرانم ناراحت شدند البته آن موقع چیزی به من نگفتند اما بعدها اظهار داشتند که در آن لحظه احساس کردند که من تغییر کرده ام، تغییری که مثبت نبوده است.

اما هری امتناع مرا از بازی کردن با خواهرانم تمجید کرد. من بارها دیده بودم که او این حرف را به دوستانی که از او تقاضای بازی تنیس یا تماشای یک فیلم کرده بودند، زده بود. من در آن زمان فکر می‌کردم که این کار به معنای روحانیت است. اما حالا درک می‌کنم که انتقادهای او در واقع سرپوشی بر عدم تواناییش برای برقراری رابطه بود.

من در رابطه با هری به جای اینکه تقدیس شوم، بدتر از پیش شدم و به یک فرد گوشه‌گیر و ایرادگیر تبدیل شدم. هری یک دوست غیر قابل اعتماد بود و من در کنار او کم‌کم داشتم سایر دوستانم را نیز از دست می‌دادم.

ایمنی، ایمنی به بار می‌آورد. افراد قابل اعتماد باعث می‌شوند تا ما به افراد بهتری تبدیل شویم. این«آزمایش میوه‌ای» عیسی بود «زیرا هیچ درخت نیکو، میوه بد به بار نمی آورد و نه درخت بد، میوه نیکو آورد.»(لوقا ۶: ۴۳) ما به هر حال تحت تأثیر افرادیکه بر روی آنها سرمایه‌گذاری می‌کنیم قرار می‌گیریم. « معاشرت بد اخلاق حسنه را فاسد می‌سازد» (اول قرنتیان ۱۵ : ۳۳) و همدم خوب قلب ما را بازسازی می‌کند.

یک فرد غیر قابل اعتماد ممکن است احساس خوبی را در شما ایجاد کند، اما از نظر روحی به شما آسیب بزند. ممکن است باعث شود رفتارتان را اصلاح کنید اما خصوصیاتتان بدتر شود. احتمال دارد شما تصور کنید که رفتارهای او با شما خوب و مناسب است اما این رفتار مانع از رشد روحانی شما شود.

افراد قابل اعتماد کامل نیستند اما به ما کمک می‌کنند تا هرچه بیشتر به شباهت مسیح درآییم. تصمیم‌گیری در مورد خوب یا بد بودن یک رابطه ممکن است کمی به طول بیانجامد و دشوار باشد. اما به عقب بازگردید و روابط خود را مرورکنید تا ببینید آنها چه تغییراتی را در شما ایجاد کرده اند – به سوی بهتر شدن یا بدتر شدن.

۹.افراد غیر قابل اعتماد به جای راز داری، اسرار را برملا می‌کنند.

همه ما تجربیات، افکار، احساسات یا رفتارهایی داریم که نمی‌خواهیم همه از آنها باخبر شوند بلکه به کسی نیاز داریم تا بتوانیم به او اعتماد کرده و اسرارمان را با او در میان بگذاریم. برخی از ما گناهان مخفیانه‌ای داریم که آزارمان می‌دهند. عده‌ای دیگر مورد سوء استفاده و یا تجاوز قرار گرفته‌اند و برخی هم فقط به کسی نیاز دارند تا مسائل شخصی خود را با او در میان بگذارند.

اگر بفهمیم که اسرارمان بر ملا شده است به شدت ضربه می‌خوریم. اگر بخشی از مسایل زندگی خود را با یک نفر در میان گذاشته باشید و بعد آن صحبت ها را از نفر سوم بشنوید در واقع اسرار شما مثلثی شده است. مثلثی شدن زمانی روی می‌دهد که نفر اول رازی را با نفر دوم در میان می‌گذارد و نفر دوم هم آن را به نفر سوم می‌گوید. مثلثی شدن شکلی از چیزی است که در انجیل تحت عنوان « نمامی» از آن یاد می شود. «کسی که به نمامی گردش می‌کند، سرها را فاش می‌سازد، اما شخص امین دل، امر را مخفی می دارد» (امثال ۱۱: ۱۳)

اغلب، کسی‌که عمل مثلثی کردن را انجام می‌دهد برای این عمل خود بهانه‌هایی ایجاد می‌کند، چون :

- از زبانم پرید.
- آن مسأله آنقدر مهم نبود. تو داری بزرگش می‌کنی.

- به خاطر خودت گفتم.
- آنها مرا مجبور کردند.

افراد غیر قابل اعتماد احتمالاً احساس می‌کنند کسی به آنها اهمیت نمی‌دهد و در نتیجه سعی می‌کنند با فاش ساختن اسرار احساس مهم بودن را به خود القا کنند. به هر روی این عمل بسیار مخرب است. همه ما به جایی نیاز داریم تا اسرارمان در آنجا نگهداری شده و حرمتش محفوظ بماند. وقتی‌که مسایل خصوصی خود را با شخصی در میان می‌گذارید معامله بزرگی را انجام داده‌اید. در واقع بخش بزرگی از وجود خود را در اختیار او قرار داده‌اید و اگر این اعتماد از بین برود ، امید و شفا نابود خواهد شد.

نه تنها موارد بالا، بلکه روابط و دوستی ها نیز در نتیجه اینکار دچار ضایعه خواهد شد. افراد قابل اعتماد از اعتماد شما سوء استفاده نمی‌کنند و برای برآورده ساختن نیازهای خودشان از اسرار شما به عنوان یک حربه بهره‌گیری نخواهند کرد. « مرد دروغگو نزاع می‌پاشد و نمام دوستان خالص را از یکدیگر جدا می‌کند»(امثال ۱۶: ۲۸)

کشیش قرن هجدهم ویتفیلد نمونه یک فرد قابل اعتماد است . ویتفیلد و جان ولسلی در مورد عقاید مذهبی خود با یکدیگر اختلاف داشتند و هر دو نفر به خاطر اختلاف خود شناخته شده بودند.

یک روز گزارشگری از ویتفیلد پرسید: «آیا شما فکر می‌کنید ولسلی را در بهشت خواهید دید؟» این سؤال ممکن بود باعث مثلث سازی گردد.

ویتفیلد پاسخ داد : « نه فکر نمی‌کنم»

گزارشگر پرسید : « چرا؟»

ویتفیلد پاسخ داد : « زیرا می‌دانم ولسلی آنقدر به خداوند نزدیک خواهد بود که ما به خاطر جلال و شکوهش قادر نخواهیم بود به او نزدیک شویم» ویتفیلد به کسیکه در آنجا حضور نداشت تا از خودش دفاع کند، حمله نکرد. به دنبال کسانی بگردید که اسرار شما را حفظ کنند.

نتیجه گیری

حال که مطالب این فصل در مورد افراد قابل اعتماد و اشخاص غیر قابل اعتماد به پایان رسید باید به یک نکته بسیار مهم توجه کنید به خواندن این کتاب ادامه دهید.

دلیل آن این است که با وجود این شناختی که حاصل شده است احتمالاً شما باز هم افراد غیر قابل اعتماد را انتخاب خواهید کرد زیرا ممکن است مشکل از درون شما باشد که شما را به سوی افراد غیر قابل اعتماد هدایت می‌کند. و تا زمانیکه این مشکلات برطرف نشوند همچنان به دنبال افراد غیرقابل اعتماد خواهید رفت « چنانکه سگ به قی خود بر می‌گردد» (امثال ۲۶ : ۱۱)

بهترین برخورد با افراد غیر قابل اعتماد این است که ابتدا باید بدانیم خودمان به چه دلیل یک فرد غیر قابل اعتماد محسوب می‌شویم زیرا مشکل همیشه خارج از وجود ما نیست بلکه از درونمان نشأت می‌گیرد. همان طور که در بخش بعدی خواهیم دید فقدان امنیت و اعتماد ریشه در گناه دارد و همانطور که می‌دانیم، گناه مشکل همه ماست. (رومیان ۳ : ۲۳)

بخش چهار

چگونه امنیت خود را از دست دادیم؟

من روزی را که فرزندم، ریکی، افراد غیر قابل اعتماد را شناخت، به خاطر دارم. من و همسرم صدای شیون و خرد شدن چیزی را در اتاق نشیمن شنیدیم و به سرعت به آنجا رفتیم تا ببینیم که چه اتفاقی افتاده است. چیزی که با آن مواجه شدیم یک آباژور شکسته، یک گربه در حال فرار و دو کودک پیش دبستانی بود که در جای خود خشکشان زده بود.

ما به اندازه کافی با این سناریو مواجه شده بودیم که من با توجه به شواهد بتوانم بفهمم که چه اتفاقی افتاده است: احتمالاً ریکی چهارساله دوباره دم گربه را کشیده بود. گربه هم در تلاش برای فرار از این وضعیت آباژور را شکسته بود. بنی دو ساله هم شاهد بیگناه ماجرا محسوب می‌شد.

معمولاً من از پسرها می‌پرسیدم که چه اتفاقی افتاده است، اما آن روز خسته بودم و روز پر مشغله‌ای را پشت سر گذاشته بودم و با توجه به اینکه ریکی درکشیدن دم گربه تبحر داشت، از خطای او اطمینان داشتم و برای او فرمان خروج صادر کردم.

او با اعتراض گفت :« من کاری نکرده‌ام.»

من به حرفهای او اعتنا نکردم، زیرا اغلب کودکان گناهکار سعی می‌کنند خود را بی‌گناه جلوه دهند. او به فرمان اخراج توجه نکرد و به هق هق افتاد.

سپس اتفاق غیر منتظره‌ای روی داد و بنی به طرف من آمد و گفت : « پدر من آن کار را انجام دادم».

در آن لحظه عجیب من دعوت و توانایی خود را به عنوان پدر زیر سؤال بردم. من به اشتباه ریکی را متهم کرده بودم و بدون گوش دادن به حرفهایش، او را تنبیه کرده

بودم. بنابراین از آنجایی که از درد و ناراحتی که برای او ایجاد شده بود احساس ندامت می‌کردم از پسرم پوزش خواستم و از او طلب آمرزش کردم.
خوشبختانه وقتی‌که والدین به اشتباه خود اعتراف می‌کنند، کودکان به سرعت ناراحتی خود را به دست فراموشی می‌سپارند و چند دقیقه بعد من و ریکی بر روی زمین در حال کشتی گرفتن بودیم.

اما یک نکته در مورد این ماجرا در ذهنم باقی ماند: حالت معصومانه صورت فرزندم، زمانی‌که فهمید حرفهایش مهم نیست و باید تنبیه شود را کاملاً به یاد دارم. در صورتش نوعی کنجکاوی به چشم می‌خورد این حالت ناراحتی یا عصبانیت نبود، بلکه شگفتی و تعجب بود.

شگفتا، درکی که او از جهان داشت در یک لحظه دچار تحول شده بود! او فکر می‌کرد که والدین عادل هستند و اگر کسی بی‌گناه باشد هیچ اتفاقی برای او رخ نخواهد داد. او فکر می‌کرد که پدرش باور می‌کند که او گناهکار نیست.

ولی اکنون به نظر می‌رسید که این قانون‌ها کارآمد نیستند و پدر به اندازه‌ای که او تصور می‌کرد قابل اعتماد نیست. ریکی آنروز مقدار کمی از معصومیت خود را از دست داد و نتایج سقوط را تجربه کرد.

حقیقت تلخ

بسیاری از ما می‌توانیم با تجربه ریکی ارتباط برقرار کنیم. زمانی‌که برای اولین بار از سوی یک فرد غیر قابل اعتماد آزار می‌بینیم یک دوره شگفتی و تعجب را پشت سر می‌گذاریم تا زمانی‌که این حقیقت تلخ را باور کنیم و برای آرزوهایی که درمورد یک دنیای قابل اعتماد و امن داشتیم، غصه می‌خوریم.

این مرحله اصلاً سهل و ساده نیست. بسیار دشوار است که بفهمیم در دنیایی زندگی می‌کنیم که ما را در معرض افراد غیر قابل اعتماد قرار می‌دهد و ممکن است افرادی‌که برای ما اهمیت دارند به شدت ناراحتمان کنند.

پدری که می خواست به دختر شش ساله‌اش، قانون دنیا را بیاموزد، به او گفت که بر لبه تختش بایستد و خودش کمی آنطرف‌تر ایستاد و به دخترک گفت : «بپر، من تو را می‌گیریم»

دخترک با تردید بر لبه تخت ایستاد و پرید. پدرش خود را عقب کشید و دختر بچه به زمین افتاد. او با گریه گفت : «پدر چرا من را نگرفتی؟»

پدر پاسخ داد :« به خاطر اینکه تو باید یاد بگیری به هیچ کس اعتماد نکنی.»

آن پدر اشتباه بزرگی را درمورد تعلیم حقایق دنیا به دخترش مرتکب شد. ما قبل از اینکه با جهان غیر قابل اعتماد روبرو شویم باید قابل اعتماد بودن آن را تجربه کنیم. اگر در مورد افراد قابل اعتماد چیزی ندانیم، دچار مشکل می‌شویم.

اگر شما هم همچون ریکی و آن دختر بچه از غیر قابل اعتماد بودن دنیا شگفت زده شده‌اید، درک این مطلب که ما چطور قابل اعتماد بودن خود را از دست دادیم می‌تواند به شما کمک کند. اما ابتدا باید به دنیایی نظر بیاندازیم که خداوند برای ما می‌خواهد.

خداوند یک جهان امن و قابل اعتماد را خلق نمود.

خداوند هرگز نمی‌خواست که ما از افراد غیر قابل اعتماد ضربه بخوریم، بلکه او یک جهان امن را خلق نمود که آدم و حوا در هماهنگی کامل با او و خودشان زندگی می‌کردند.

یکی از عمیقترین نگرانی‌های عیسی، روابط افراد با یکدیگر بود. او در دعای خود آن را «یکی شدن» خوانده است (یوحنا ۱۷ : ۲۱). روابط و دوستی‌های قابل اعتماد ما، شاهد محبت قابل اعتمادی هستند که خداوند برای ما دارد. او می‌خواست که روابط ما با یکدیگر همچون او و پسرش باشد. تصور کنید که ما قرار بود درست همان کاری را انجام دهیم که خداوند انجام می‌دهد.

و سپس گناه وارد شد.

اما روابط هماهنگ و اتحاد ما پابرجا نماند و چیزی که الهیون آنرا سقوط نامیدند، اتفاق افتاد و ماهیت این روابط را تا به ابد تغییر داد. گناه به واسطه شریر، آدم و حوا وارد این جهان شد و گناه در چهار حیطه تجلی یافت: گناه ما، گناه بر علیه ما، گناه در جهان و استراتژی های شیطان.

گناه ما

آیا تا بحال مکانیک ماشین و یا یک پزشک به شما اظهار داشته است که «اول می‌خواهی خبر خوب را بشنوی یا بد را؟» من همیشه حالت دوم را انتخاب می کنم تا شیرینی آن، تلخی خبر بد را از ذهنم خارج کند.

زمانی که به جنبه های مختلفی که سقوط، ایمنی ما را تحت الشعاع قرار داده است می‌نگریم، بهتر است ابتدا به خبر بد توجه کنیم. خبر بد این است که بخشی از این مشکل تقصیر خود ماست و خبر خوب این است که همه آن تقصیر ما نیست.

همه ما یک طبیعت گناه آلود داریم که از اجداد نخستین خود یعنی آدم و حوا به ارث برده‌ایم. زمانیکه آنها وسوسه شدند اعتماد فروتنانه خود را به خالق از دست دادند تا « مانند خدا عارف نیک و بد شوند» (پیدایش ۳: ۵) و درنتیجه رابطه خود را با خداوند و با یکدیگر خراب کردند.

طبیعت گناه آلود ما به شدت مورد سوء تعبیر قرار گرفته است. مثلاً اکثر افراد تصور می کنند که طبیعت گناه آلود، ما را به انجام کارهای ناپسند وامیدارد و در واقع طبیعت گناه‌آلود من است که مرا به آزار دادن دیگران ، تنبلی، زنا ، رفتار بد و غیره وامیدارد.

به عنوان مثال رندی سرافکنده و شرمسار به نزد گروه پشتیبان مردان رفت. او با وجود اینکه با یک زن با محبت ازدواج کرده بود، اما سالها با نوشته‌ها و عکس‌های مستهجن خودش را سرگرم می کرد. روز قبل از جلسه در وقت ناهار به یک کتابفروشی مخصوص بزرگسالان رفته بود تا از این محصولات خریداری کند. ولی حالا می‌خواست مشکلش را با دوستانش در میان بگذارد. رندی گفت: «خوب دوستان دوباره همان اتفاق تکرار شد. ماهیت گناه آلودم امروز پیروز شد. فکر می کنم به اندازه کافی کلام نخوانده ام.»

این رویکرد نسبت به گناه بسیار رایج است. زیرا به نظر می‌رسد که با کلام خدا تطابق دارد. اما حقیقت این است که از نظر کتاب مقدس چنین رویکردی ناقص و ناکارآمد است. حقیقت این است که علاوه بر این‌ها ماهیت گناه آلود ما می‌خواهد ما را از خداوند دور کند و ما به خاطر غرور، وابستگی و نداشتن قدرت کافی خدا را انکار کرده و می‌خواهیم خالق باشیم و نه مخلوق.

شیطان که اولین طغیان‌گر نسبت به خداوند محسوب می‌شود اظهار داشت: «بالای بلندیهای ابرها صعود کرده، مثل حضرت اعلی خواهم شد.» (اشعیا ۱۴: ۱۴) شیطان به جایگاه نه چندان والای خود علاقه‌ای نداشت. زیرا او به خداوند وابسته بود و قدرت در دستان یهوه قرار داشت. او نمی‌توانست مخلوق بودن را بپذیرد.

بنابراین شیطان از خداوند روی گردانید و همین معامله را با آدم و حوا هم انجام داد و به آنها گفت: اگر از درختی که خداوند ممنوع کرده بخورید، همانند خداوند خواهید شد. آدم و حوا این پیشنهاد را پذیرفتند و مابقی ماجرا در تاریخ آمده است. ما از طریق آدم و حوا با این بیماری و تمایل برای دوری جستن از خداوند به دنیا می‌آییم.

گناه در چهار مورد دیگر نیز که برای قابل اعتماد بودن بسیار مخرب است، نقش دارد :

۱)ما حسود هستیم. ۲) تصور می‌کنیم به کسی و چیزی نیاز نداریم. ۳) حق و امتیاز ویژه‌ای را برای خود قائل هستیم. ۴) نسبت به قوانین خداوند طغیان می‌ورزیم و آنها را زیر پا می‌گذاریم.

۱. ما حسود هستیم.

پائولا یک مادر تنها بود که مجدداً مردها به دنیای او وارد شده بودند. اینکار برای او لذت چندانی نداشت اما ترجیح می‌داد که با یک مرد مسیحی آشنا شود و با او ازدواج کند. دوست اما، مارجی، هرگز ازدواج نکرده بود و درمقابل مردان بسیار کمرو و خجالتی بود. این دو نفر اغلب به همراه یکدیگر در کلیسا و اجتماعات حضور می‌یافتند.

مارجی به یک مرد مجرد دوست داشتنی علاقمند شد اما از آنجایی‌که خجالتی بود، نمی‌توانست علاقه اش را ابراز کند، اما پائولا خیلی سریع با مرد دیگری به نام چاک آشنا شد و در عرض چند هفته بارها یکدیگر را ملاقات کردند.

یک روز به هنگام صرف نهار مارجی به پائولا گفت: «چرا همه چیز به نفع تو تمامٍ می‌شود؟ تو قبلاً یکبارٍ ازدواج کرده‌ای ولی من هنوز با کسی آشنا نشده‌ام. این اصلاً عادلانه نیست.» مارجی به خاطر حسادتش نمی‌توانست از موفقیت دوستش

شاد باشد و این مسأله رابطه آنها را دچار مشکل کرد.

حسادت به اینصورت می‌تواند امنیت را دچار تزلزل کند. حسادت باعث می‌شود که ما از کسانی‌که صاحب چیزی هستند که ما نداریم، خوشمان نیاید. حسادت خودش را تغذیه می‌کند ولی ما را به ورطه نابودی می‌کشاند. زمانیکه حسادت می‌ورزیم، افرادی‌که با محبت، قابل اعتماد و بخشنده هستند درنظرمان به افرادی غیر قابل تحمل تبدیل می‌شوند.

همه ما به حسادت آلوده شده ایم. حسادت با طمع در هم آمیخته است و ساده‌ترین تعریف آن این است « تمایل به تنفر از دیگران به خاطر داشتن چیزهایی که ما خواستار آنها هستیم.» حسود می‌گوید مرغ همسایه غاز است و من از کسی‌که چیزی را دارد که من خواهان آن هستم، متنفرم.

عیسی در حکایت کارگران راجع به حسادت تعلیم داده است. یک کارگر در آفتاب سوزان برای اربابش کار می‌کرد و یک دینار دستمزد می‌گرفت که در آن زمان دستمزدی عادلانه به شمار می‌رفت، اما یک ساعت قبل از پایان یافتن روز، اربابش کارگر دیگری را به خدمت گرفت و برای یک ساعت کار همان یک دینار دستمزد را به او داد.

کارگر اول به اربابش شکایت کرد و گفت این کار عادلانه نیست، ارباب در پاسخ گفت : «ای رفیق بر تو ظلمی نکردم، مگر به دیناری با من قرار ندادی؟ حق خود را گرفته برو. می‌خواهم به این آخری مثل تو دهم. آیا مرا جایز نیست که از مال خود آنچه خواهم بکنم؟ مگر چشم تو بد است از آن رو که من نیکو هستم.» (متی ۲۰ : ۱۳ – ۱۵).

حسادت باعث می شود که بخشندگی و دست و دل بازی در نظر ما ، بی عدالتی جلوه کند و این برخلاف محبتی است که « حسد نمی برد ...ولی با راستی شادی می کند» (اول قرنتیان ۱۳ : ۴ ، ۶). به یاد داشته باشید که کاهنان اعظم از روی حسادت، عیسی را به پیلاتس تسلیم کردند. (مرقس ۱۵: ۱۰) وجود آنها از اینکه محبت عیسی بیش از آنها بود، مملو از تنفر شده بود.

حسادت نتیجه طبیعی ماهیت گناه آلود است. فیلسوف مسیحی فرانسیس شوفرد در این رابطه می‌گوید همه ده فرمان را می‌توان در فرمان آخر خلاصه نمود «طمع مورز» (خروج ۲۰ :۱۷) او اظهار می‌دارد هر زمانی که ما یکی از سایر فرمانها را

نادیده می‌گیریم در واقع به خاطر طمع خود این کار را انجام داده‌ایم. به عبارت دیگر طمع باعث گناهان آشکار می‌شود.

حسادت با نیاز بسیار متفاوت است. زمانی‌که نیازمان را با کسی در میان می‌گذاریم، آن فرد می‌تواند به خواسته ما پاسخ رد بدهد. فرض کنید که من از دوستم بخواهم تا با من به مسافرت بیاید اما او به خاطر مشغله‌هایش قادر به انجام اینکار نباشد و نتواند خواسته مرا بپذیرد. اگر من بر اساس نیاز به این مسأله نگاه کنم از اینکه دوستم نمی‌تواند مرا همراهی کند ناراحت می‌شوم اما او را به خاطر نیامدن مقصر قلمداد نمی‌کنم.

حسادت اینطور نیست. اگر من از دید حسادت به این قضیه نگاه کنم به خاطر آزاد بودن دوستم در «نه» گفتن از او متنفر می‌شوم. زمانیکه حسادت می‌کنیم افراد را به خاطر رد کردن خواسته‌هایمان مقصر می‌پنداریم. حسادت می‌گوید: «از اینکه تو با من به مسافرت نمی‌آیی از دستت خشمگین و دلگیر هستم» حسادت می‌خواهد محبت را تحت کنترل خود در آورد اما با این کار آن را زائل می‌گرداند.

حسادت چطور می‌تواند امنیت و قابل اعتماد بودن را از بین ببرد؟ با از بین بردن شانس مورد محبت قرار گرفتن. زمانی‌که حسادت می‌ورزیم از کسانیکه چیزی برای ارائه کردن به ما دارند دوری می‌ورزیم و اگر آنها چیزی به ما بدهند که به آن نیاز داریم به خاطر حسادت خود، آن را بی ارزش قلمداد می‌کنیم. زیرا نیازهای ما سیری ناپذیر است و ما از دهنده آن خشنود نیستیم به خاطر اینکه به نظر ما ، او همیشه می‌توانست بیشتر از آن را به ما بدهد.

سعی کنید نسبت به این تمایل درونی خود آگاهی پیدا کنید که همیشه «داشته‌ها» بد و ناپسند و « نداشته‌ها» خوب و پسندیده هستند. از خداوند بخواهید کمکتان کند تا برای آنچه که دارید سپاسگزار باشید و به خاطر چیزهای نیکویی که دیگران دارند، شادی نمایید. در این صورت قادر خواهید بود افراد قابل اعتماد بیشتری را درکنار خود داشته باشید.

۲. تصور می‌کنیم به کسی و چیزی نیاز نداریم.

خداوند همه ما را ناقص و ناکافی و نیازمند آفریده است. نیازهای ما یک فهرست

بلند و طولانی را تشکیل می‌دهند که خودمان از عهده بر آورده ساختن آنها بر نمی‌آییم. این لیست شامل محبت خداوند و تدارکاتی است که او برایمان فراهم کرده و محبت دیگران و نیازهای جسمانیمان است. با وجود اینکه ما دوست داریم خودکفا باشیم و تمایل نداریم دست نیاز به سوی دیگران دراز کنیم و یا اینکه زانوان خود را در مقابل خداوند خم کنیم و برایمان دلپذیر نیست بپذیریم که نمی‌توانیم همه کارها را به تنهایی انجام دهیم، زیرا این مسأله فروتنی می‌خواهد.

شیطان گفت: او تخت خود را « بالای ستارگان خدا» (اشعیا ۱۴ : ۱۳) برخواهد افراشت. او ازاینکه به خداوند وابسته باشد نفرت داشت. انسانها برج بابل را ساختند تا بی‌نیاز شوند. « و به یکدیگر گفتند بیایید شهری برای خود بنا نهیم و برجی را که سرش به آسمان برسد ،تا نامی برای خویشتن پیدا کنیم، مبادا بر روی تمام زمین پراکنده شویم.» (پیدایش ۱۱ :۴)

مشکل اینجاست که ما اغلب مستقل بودن و عدم نیاز به دیگران را به عنوان یک ویژگی خوب ومطلوب تعلیم می‌دهیم. متداول است که مسیحیانی که دچار افسردگی، اضطراب، مشکلات زناشویی و خانوادگی می شوند با این جملات روبرو شوند :« تو به اندازه کافی ایمان نداری» یا «رفتارت پیروزمندانه نیست». ما تصور می‌کنیم که کسی که مشکلی ندارد و یا مشکلاتش را پنهان می‌کند یک نمونه برای بلوغ و تکامل محسوب می‌شود. این مسأله با توجه به تعالیم مسیح در روایت فریسی و خراجگیر با آموزش‌های وی فاصله زیادی دارد. خراجگیر نیازمند، همه گناهان و کمبودهای خود را در نزد خداوند اعتراف کرد و « عادل کرده شد» (لوقا ۱۸ : ۱۴) اما مرد فریسی با دستانی خالی به خانه بازگشت.

چطور ممکن است استقلال و خودکفایی، امنیت ما را زائل کند؟ عمدتاً به خاطر اینکه مانع از این می‌شود که ما کمبودهای خود را درک کنیم. کسانی‌که « همه چیز تمام» هستند برای کسی احساس تشنگی و یا گرسنگی ندارند، آنها زمانیکه تنها و ناراحت هستند به دیگران احساس نیاز نمی‌کنند. آنها با سایرین رابطه برقرارنمی‌کنند. زیرا احساس می‌کنند به کسی نیاز ندارند.

افرادی‌که در خانواده‌های نظامی بزرگ شده‌اند، اغلب این ویژگی را دارند. آنها بارها نقل مکان می‌کنند و خیلی زود می‌فهمند که احتمالاً بعد از پایان سال تحصیلی دیگر نمی‌توانند دوستانشان را ببینند. آنها برای بقا، خودشان را با این

وضعیت وفق می‌دهند و سعی می‌کنند دوستان محدودی داشته باشند تا کمتر ضربه بخورند. با کسی صمیمی نمی‌شوند و اغلب استقلال خود را حفظ می‌کنند تا دلتنگی و تنهایی را تجربه نکنند. این افراد با این وضعیت بزرگ می‌شوند تا زمانی‌که ازدواج کنند و آن زمان است که مشکل درونیشان سر بر می‌آورد.
با کمبودها و نیازهایتان دوست باشید و از آنها استقبال کنید. آنها عطایای خداوند هستند که طراحی شده اند تا از طریق آنها با افراد قابل اعتماد ارتباط برقرارکنید. نیازهای شما در واقع درمان استقلال طلبیتان محسوب می‌شوند.

۳. حق و امتیاز ویژه ای را برای خود قائل هستیم.

ماهیت گناه آلود، حق و حقوق می‌طلبد. شیطان نه تنها به نیکویی حسادت ورزید و خواست که مستقل و بی نیاز باشد، بلکه شایستگی‌ها و الویت‌هایی را که داشت را نیز رها کرد. «بالای بلندیهای ابرها صعود کرده، مثل حضرت اعلی خواهم شد.» (اشعیا ۱۴ :۱۴) به عبارت دیگر او تصور می‌کرد که خدایی حق و حقوق او محسوب می‌شود. همان طور که حسادت با نیاز فرق دارد. خودِ را محق دانستن نیز همینطور است.نیاز می‌گوید: « من گرسنه و تشنه هستم. لطفاً به من چیزی بده تا بنوشم و بخورم.» محق بودن می‌گوید: « تو به خاطر وجود من باید به من چیزی برای خوردن و نوشیدن بدهی». کسانیکه حق و امتیاز برای خود قائل هستند، انسانهایی در خود فرو رفته و اندیشناک هستند.

یونس، کتابی است که موضوع آن را محق دانستن خود، تشکیل می‌دهد. بنی اسرائیل از اینکه به قوم خاص خداوند تبدیل شده بودند، بسیار سرمست و شاد بودند، بنابراین وقتی‌که خداوند به مردم نینوا رحم کرد، یونس نسبت به خداوند خشمگین شد و دعا کرد: «و نزد خداوند دعا نموده گفت: آه ای خداوند، آیا این سخن من نبود، حینی که در ولایت خود بودم. و از این سبب به فرار کردن به ترشیش مبادرت نمودم زیرا می‌دانستم که تو خدای کریم و رحیم و دیر غضب و کثیر احسان هستی و از بلا پشیمان می‌شود؟ پس حال ای خداوند، جانم را از من بگیر زیرا که مردن از زنده ماندن برای من بهتر است.» (یونس ۴: ۲-۳)

یونس به جای اینکه از فیض و رحمت خداوند لذت ببرد، یک عقده ذهنی برای خود درست کرده بود و بدین ترتیب، او و قومش برگزیدگی خود را از دست دادند. حق و امتیاز ویژه برای خود قائل شده درواقع نوعی تقاضا برای یک رفتار خاص است. در این حالت ما به جای قدردانی از داشته های خود، بهترین‌ها را می‌طلبیم. در ادامه چند مثال برای حق و امتیاز ویژه برای خود قائل شدن ارائه شده است:

- افراد باید خطایی را که در قبال من مرتکب شده اند را جبران کنند.
- افراد باید به خاطر آزرده کردن من پوزش بخواهند، قبل از اینکه دلخوری من از بین برود.
- احساس ناراحتی و افسردگی در زمانهایی که من درنزد دیگران یک فرد خاص و محبوب نیستم.
- دیگران احترامی را که شایسته من است را برای من قائل نیستند.

حق و امتیاز ویژه قائل شدن برای خود ایمنی را از بین می‌برد. زیرا هیچ انسان معمولی نمی‌تواند همه خواسته های ما را برآورده سازد. محبت کردن به فردی که برای خود حق و امتیاز ویژه قائل است بسیار دشوار است، زیرا یک اشتباه کوچک یا کمی بی توجهی کل رابطه را به مخاطره می اندازد. دیگران باید به چنین فردی گوش بسپارند و او را درک کنند درغیر اینصورت دلخور و آزرده خاطر خواهد شد و نتیجه این آزردگی جدایی خواهد بود.

در نقطه مقابل حق و امتیاز ویژه قائل شدن برای خود، آمرزش دو جانبه قرار دارد. ما باید به خاطر کمبودهای خود از دیگران طلب آمرزش کنیم و در عین حال باید بیاموزیم که دیگرانی را که نمی‌توانند همه انتظارات و توقعات ما را برآورده سازند نیز مورد آمرزش قرار دهیم.

٤. ما از قوانین خداوند سرپیچی می کنیم.

سر انجام طبیعت گناه آلود ما به صورت سرپیچی و طغیان نمایان می‌گردد. زمانی‌که سرپیچی می‌کنیم یعنی اینکه از مرزهایی که خداوند تعیین کرده است،

فراتر می‌رویم و این یک جنبه از طبیعت گناه آلود ماست که بر علیه هر نوع محدودیتی طغیان می‌ورزد. به عنوان مثال آدم و حوا، آری های زیادی از خداوند دریافت کرده بودند و آزادی‌های بسیار زیای داشتند، تنها یک نه در مقابل آنها قرار داشت: از درخت دانش نیک و بد نخورید.ولی آنها از تنها محدودیتی که برایشان وجود داشت نیز عبور کردند.

تمایل به زیر پا گذاشتن قوانین خداوند نیز به صورت تعمدی صورت می گیرد. ما وجود زیاده‌خواه خود را بر خداوند ترجیح می‌دهیم. زمانیکه ما از محبت کردن به دیگران در جایی که باید این کار را انجام دهیم سر باز می‌زنیم، زمانی که به یکدیگر دروغ می گوییم، وقتی که خشمگین و طغیانگر می‌شویم در واقع از قوانین خداوند سرپیچی کرده‌ایم و استانداردهایی که توسط او تعیین شده اند را نادیده گرفته‌ایم.

گاهی اوقات سرپیچی از تمایل به طغیانگری ناشی می‌شود. به عنوان مثال یک پسر نوجوان ممکن است به خاطر تمایل به زیر پا گذاشتن قوانین، به مشروب خواری روی بیاورد. گاهی اوقات ما به خاطر مشکلات روحی خود سرپیچی می کنیم. به عنوان مثال یک مادرمطلقه ممکن است برای تسکین دادن درد تنهایی خود، مشروب بخورد. هم پسر نوجوان و هم مادر مطلقه، نسبت به رفتار مخرب خود احساس بی مسئولیتی می کنند. اما، ما باید ابتدا دلیل سرپیچی هر فرد را درک کنیم.

حسادت، احساس استقلال و خود کفایی، امتیاز ویژه قائل شدن برای خود و سرپیچی از قوانین، ما را بیش از پیش به سمت تنهایی و انزوا سوق می دهند و نتیجه این انزوا شکست است. مانند ماشینی که بنزینش به اتمام برسد، ما هم از کار می افتیم، معتاد و یا افسرده می‌شویم و روابطمان دچار مشکل می‌شود. با وجود این رفتارهای ناپسند تنها علائمی هستند که نشانگر یک مشکل عمیقتر می‌باشند: انزوا.

ما در اغلب موارد مشکلات رفتاری را گناه بر می شمریم و سعی می کنیم بیشتر در مورد آنها دعا کنیم، در حالی که به احتمال زیاد انزوا و گوشه‌گیری باعث ایجاد این مشکلات شده است و در نتیجه آن، یکی از چهار مورد بالا پیش آمده است. اگر بخواهیم این مطلب را واضح تر بیان کنیم :

طبیعت گناه آلود ما، حسادت، بی نیاز بودن، قائل شدن حق ویژه برای خود و سرپیچی از قوانین را ایجاد کرده است.

انزوا موجب ایجاد مشکلات (عاطفی، رفتاری و ارتباطی) در زندگی ما می شود. به عنوان مثال رندی که در ابتدای این بخش راجع به او صحبت کردیم را به خاطر دارید؟ او روابط جنسی نا مشروع داشت و در نزد گروه پشتیبان خود اعتراف کرد که به اندازه کافی کلام نمی خواند. احتمالاً قسمت اعظم مشکل به این مسأله بر می‌گردد. به خاطر اینکه ارتباط با خداوند بسیار ضروری و واجب است.

رندی متذکر شد که او با مشکلات جدی دیگری نیز چون مسائل کاری، درگیری با فرزندان و اختلاف با همسرش روبرو شده است اما بعداً متوجه شد که در رویارویی با تمام این مشکلات از یک الگوی خاص پیروی کرده است. رندی زمانی‌که در زندگی به مشکلی بر خورد می‌کرد و دچار استرس می‌شد به جای اینکه به سراغ دوستانش برود به تصاویر مستهجن روی می آورد.

زمانیکه رندی از مشکلش آگاه شد، سعی می‌کرد در زمان اضطراب و تنهایی، قبل از روی آوردن به گناه با دوستانش تماس بگیرد و رفته رفته احساس نیازش به این عمل کمتر شد و زمانی‌که به نیازش به ارتباط با خداوند و دیگران اعتراف کرد رفتار گناه آلودش از بین رفت.

گناه بر علیه ما

تبریک می‌گویم! شما از طریق خبر ناخوشایند متوجه منظور من از این مطالب شدید! البته منظور من این نیست که بخش بعدی از اهمیت کمتری برخوردار است بلکه بهتر است همیشه ابتدا به کمبودها و نقصهای خود توجه کنیم. همانطور که عیسی می فرماید: «ای ریاکار، اول چوب را از چشم خود بیرون کن، آنگاه نیک خواهی دید تا خس را از چشم برادرت بیرون کنی.» (متی ۷ : ۵)

سقوط از عرش اعلای آسمان نیز دلیل دیگری است که ما هم اکنون امنیت داریم: گناه بر علیه ما درفعالیت است. ما نه تنها خودمان شر و بدی را ایجاد می‌کنیم بلکه از آن آسیب هم می‌بینیم. ما در عین اینکه گناهکاریم ، قربانیان گناه نیز محسوب می‌شویم.

انجیل نمونه‌های زیادی از این اصل را به ما ارائه می‌کند. به عنوان مثال در انجیل آمده است که خداوند « انتقام می‌گیرد» (خروج ۲۰ : ۵) هرکس که

خانواده‌ای مشروبخوار و الکلی داشته باشد می‌تواند بر این مطلب شهادت دهد. در جهان سقوط کرده، بی‌گناهان به خاطر شرارت دیگران رنج می‌کشند.

چرا بیگناهان دچار رنج و محنت می‌شوند؟ به خاطر محبت. او محبت را خلق نمود تا ما بر اساس اراده خاص خود رفتار کنیم او نمی‌خواست که ما به خاطر ترس و هراس و یا به اجبار مورد محبت قرار بگیریم، قصد او این بود که به خاطر قدردانی، مورد محبت واقع شویم زیرا در غیر این صورت محبت، به اجبار تبدیل می شد. از آنجایی که ما در انتخاب دور شدن از محبت آزاد هستیم، ممکن است به خاطر جهالت دیگران دچار مخاطره شویم.

گناهی که بر علیه ماست چطور می‌تواند ایمنی ما را به خطر بیاندازد؟ عمدتاً بوسیله از بین بردن توانایی برای دوستی با دیگران. این نوع شکست در سرتاسر زندگی اتفاق می‌افتد اما از کودکی آغاز شده و در طول زندگی ما گسترش می‌یابد.

در اینجا به چهار موردی که گناه بر علیه ما، ممکن است پیشرفتمان را تحت تأثیر قرار دهد نظر می اندازیم : ۱. فرآیند دوست شدن و برقراری ارتباط در ما دچار مخاطره می‌شود ۲. حریم‌های ما محترم شمرده نمی‌شود۳. ما به عنوان یک کلیت که در بردارنده خصوصیات خوب و بد است، در نظر گرفته نمی‌شویم ۴ . امکان رشد و رسیدن به مرحله بلوغ از ما سلب شده است. همه این گناه ها می‌توانند توانایی برقراری ارتباط قابل اعتماد را در ما از بین ببرند.

۱. فرآیند دوست شدن و برقراری ارتباط در ما دچار مخاطره می‌شود.

اولین و عمیقترین نیاز ما به عنوان یک انسان دوست شدن و رابطه داشتن با دیگران و اعتماد کردن به آنهاست. درست همان طور که یک کودک به مادرش نیاز دارد و عدم حضور او موجب ناراحتیش می‌گردد ، ما نیز به حضور یکدیگر نیاز داریم. افرادیکه به یکدیگر وابسته‌اند می‌توانند برای دریافت امنیت به همدیگر روی بیاورند.

به هر روی پیوند بین افراد به شیوه‌های زیر دچار خدشه می‌شود:

- کناره گیر: کسیکه از نظر عاطفی قابل دسترس نیست

• بی ثبات : کسیکه در دوستی ثابت قدم نیست
• طرد کننده: کسیکه دوستی خود را به هم می‌زند و ما را به حال خود رها می کند.
• ایراد گیر: کسیکه به نیازهای ما حمله می کند و حالت تهاجمی به خود می گیرد.
• بدرفتار: کسیکه به روح ما هجوم می‌برد و اعتمادمان را زائل می کند.

این مشکلات می‌توانند ،فرآیند طولانی اعتماد کردن به خداوند و انسانها را دچار خدشه کنند. کسیکه این خطرات را تجربه می کند ممکن است از نظر احساسی لطمه بخورد و از آنجاییکه نیازهای عاطفی فرد یعنی گرسنگی او برای محبت بر آورده نمی‌شود ، او این احساس را در درون خود دفن می کند تا دیگر دچار آسیب نشود.

این عمل تنزل دفاعی نامیده می‌شود. تنزل دفاعی یک ابزار محافظتی است که محبت را ناپسند و اعتماد را بی اهمیت و انسانها را بد جلوه می دهد. افرادی که به شدت از روابط خود آسیب دیده اند ، محبت را بی ارزش می پندارند تا آسیب زیادی را متحمل نشوند و معمولاً سعی می کنند دیگر درگیر روابط عاطفی نشوند. افرادی که از دوستی و برقراری رابطه گریزانند کارهای ابلهانه‌ای انجام می‌دهند:

• به دنبال افراد قابل اعتماد نمی گردند، چون به آنها نیازی ندارند.
• آنها افراد قابل اعتماد را تشخیص نمی‌دهند زیرا به نظرشان هیچ کس قابل اعتماد نیست.
• آنها چشم انتظار یک فرد قابل اعتماد نیستند ، زیرا با خود می پندارند ، چرا دوباره آسیب ببینم؟
• این افراد با وجود اینکه دوستان و خویشاوندی دارند ، اما انزوا طلبیشان به حدی شدید است که ممکن است آنها را دچار مشکلات جدی کند.

کسیکه نمی تواند با دیگران دوست شود ممکن است به موارد زیر دچار شود : اعتیاد، افسردگی، احساس تهی بودن، ترس، احساس گناه، ایده آل گرایی، بی ذوقی، دوستی‌های منفی، خشونت‌های ناگهانی، درد، دوستی های سطحی و زود گذر، مشکلات فکری مانند گیجی و فکرهای مخدوش و ترس‌های بیجا.

من (جان) به خاطر دارم که یک مرتبه از سوی هم گروهی‌های خود مورد

برخورد قرار گرفتم. آنها به من گفتند ما خیلی متشکریم که شما از ما حمایت می‌کنید اما ما هیچ چیز راجع به شما نمی‌دانیم در حالی‌که دوست داریم بیشتر شما را بشناسیم. اما من هیچ چیز برای گفتن به این افراد نداشتم گویی از من خواسته شده بود راجع به سلاح‌های اتمی توضیح بدهم. مطالب مختصری را بیان کردم اما کاملاً واضح بود که داشتم از کمک آنها کناره گیری می‌کردم.

آیا با کسی صمیمی نیستید؟ قدرت انعطاف پذیری ، نیاز و اعتماد به دیگران در وجودتان مرده است ؟ آیا از افراد قابل اعتماد کناره‌گیری می‌کنید؟ اگر اینچنین است باید به یک کلیسا یا مشاور مراجعه کنید تا به آسیب‌های شما رسیدگی شود.

۲. حریم‌هایمان محترم شمرده نمی‌شود

دومین پیش نیاز برای پیشرفت ، آموختن حریم هاست. حریم در واقع مرزهای تعلقات روحی و احساسی است و نقطه آغاز و پایان را تعیین می کند. حریم کمک می‌کند تا آنچه را که پسندیده است ، در وجود خود حفظ نموده و ناپسندها را از خود دور کنیم. ما برای آنچه که به ما تعلق دارد احساس مسئولیت می‌کنیم ولی برای سایر چیزها چنین احساسی نداریم. (غلاطیان ۶ : ۱-۵)

اما توانایی نه گفتن هم ممکن است مورد حمله و تهاجم قرار بگیرد. این احتمال وجود دارد که ما به خاطر تعیین حریم و حد و مرز مورد آسیب قرار بگیریم. حریم ما ممکن است به شیوه‌های زیر مورد حمله قرار بگیرد :

- زورگویی همراه با خشونت : اگر نه بگوییم ، ممکن است مورد آزار و اذیت واقع شویم.
- زورگویی منفعل : اگر نه بگوییم ممکن است رابطه و دوستی ما با کسی به هم بخورد.
- زورگویی انعکاسی : اگر نه بگوییم مورد سرزنش واقع می‌شویم بطوریکه باید احساس گناه داشته باشیم.
- بی حد و مرز بودن : مواجه شدن با کسی که هرگز به ما نه نمی‌گوید.

این عوامل در بیشتر روابط و دوستی‌ها دیده می‌شود و تأثیرات مخربی بر مسئولیت‌هایی که در زندگی داریم بر جای می‌گذارند. اما چطور می‌توانیم آسیب‌هایی که روابط و دوستی‌هایمان را به خطر می اندازند را به حداقل برسانیم؟

اگر کسی هیچ دلبستگی و وابستگی ندارد نمی‌تواند محبت را در وجودش وارد کند. شخصی که برای خود حریم تعیین نکرده است هم قادر نیست محبت را دروجودش حفظ کند . انسانی که حریم ندارد مانند فنجانی است که کف ندارد و محبت و فیضی که این فرد دریافت می کند، نمی‌تواند در وجودش باقی بماند تا موجب شکوفایی او شود.

نخست، فرد فاقد حریم اگر از دوستان خود دور شود احساس تنهایی می کند. این افراد از آنجایی که همیشه از جانب دیگران به حال خودرها شده اند و به این وسیله مورد تنبیه قرار گرفته‌اند، نمی‌توانند تنهایی را تحمل کنند و در دوران اختلاف و مشاجره محکم و قوی باشند. بنابراین اگر چنین فردی با یک انسان خشن که چون ارواح موذی دعوا می کند و فریاد می‌زند، دچار اختلاف شود چنان دردی در وجود خود احساس خواهد کرد که نهایت سعی خود را به کار می‌گیرد تا خواسته‌های فرد غضبناک را بر آورده سازد و با او کنار بیاید.

دوم، تنها مرزی که برای این افراد وجود دارد تنهایی و گوشه گیری است. در اغلب موارد، افرادی که حد و مرز ندارند درمقابل افراد بی‌مسئولیت یا زیاده خواه تسلیم می‌شوند یا اینکه آنها به طور ناگهانی رابطه خود را به هم می‌زنند و دلیل آن این است که منابع کافی برای «پیروی از راستی در محبت» (افسسیان ۴:۱۵) را نداشته‌اند.

اینٍ مسأله هم ایمنی ما را به خطر می اندازد. اگر حریم شما آسیب دیده است احتمالاً در زمانهایی که با دیگران اختلاف داشته اید، بدون اینکه متوجه شوید خفه شده‌اید. این رویداد ما را از جذب و شناخت محبت و افراد قابل اعتماد دور می کند.

کیت همیشه تحت مراقبت مادرش قرار داشت و همیشه می‌شنید که نمی‌تواند از خودش مراقبت کند و بالاخره تصادف خواهد کرد. او حقیقتاً نمی‌دانست که چطور باید از خودش مراقبت کند بنابراین به این نبوت‌ها تحقق بخشید. کیت از آنجایی که حریم مشخصی نداشت نمی‌توانست خطر کند و با کسی دوست شود.

تنها افراد قابل اعتماد زندگی او، خانواده‌اش بودند. سرانجام به کمک گروه پشتیبان کلیساییش توانست اوقاتی که با مادرش می‌گذراند را محدود کند و با چند نفر از اعضای گروه خود دوست شود و با خانواده روحانی جدید خود یک رابطه محکم و قوی برقرار سازد.

افرادی که حریم مشخصی ندارند ممکن است نشانه‌های زیر را از خود بروز دهند: افسردگی، وابستگی، ترس از تنهایی، بی نظمی، اضطراب، سردرگمی، ناتوانی در نه گفتن، مازوخیزم، احساس گناه، مسئولیت پذیری بیش از حد، درد و اندوه، خشونت، عدم تمرکز، تنفر، کاربرد نادرست اجسام و مشکلات درخورد و خوراک، مشکلات فکری، بی‌مسئولیتی و ذهن بیمار.

۳. ما به عنوان یک کلیت که در بردارنده خصوصیات خوب و بد است، در نظر گرفته نمی شویم.

سومین عامل رشد ما ، توانایی حل و فصل شکاف بین خوب و بد است. بعد از اینکه به سؤال چه کسی مرا دوست دارد (رابطه) و من چه کسی هستم (حریم) پاسخ دادیم باید به این سؤال پاسخ دهیم که آیا من انسان خوبی هستم یا بد؟

همگی ما در این حیطه دچار مشکل هستیم. ما از ابتدا بد خلق نشده ایم اما در بسیاری از حیطه ها بد عمل می کنیم. همه ما آرزو داریم که به باغ عدن بازگردیم و مجدداً از محبت بدوی خداوند و سایرین برخوردار شویم. بد شدن، شکست ها و ناراحتی های زیادی را برای ما در پی خواهد داشت.

پولس این مسأله را در فریاد غم انگیز خود ابراز می‌دارد: «که آنچه می کنم، نمی‌دانم زیرا آنچه می‌خواهم نمی‌کنم بلکه کاری را که از آن نفرت دارم بجا می‌آورم.» (رومیان ۷: ۱۵)

ما مسیحیان هنوز هم مرتکب گناه می‌شویم و سقوط می‌کنیم. حل و فصل کردن مسأله نیک و شر چیزی است که در وجود خداوند یافت نمی‌شود. در او هیچ بدی وجود ندارد، ولیکن او باید راه حلی را برای بشر سقوط کرده را در نظر می‌گرفت و این چیزی است که مسیحیت را متمایز می‌سازد. ما خداوند کاملی داریم که برای انسانهای گناهکار خودش را فدا کرد. مسأله غیر قابل باورتر این است

که انسانهای گناهکار برای برخورداری از محبت او نیک و بدون عیب باشند، ما می‌توانیم بد باشیم ولی مورد محبت نیز قرار بگیریم، همان طور که در مورد پسر گمشده اتفاق افتاد (لوقا ۱۵ : ۱۱– ۳۲). اما بسیاری از ما آموخته ایم که اگر کسی بد باشد ، مورد محبت قرار نخواهد گرفت.

آسیب های این حیطه به چهار صورت اتفاق می‌افتند :

- کمال پرستی : دیگران از ما انتظار دارند که هیچ کمبود و عیبی نداشته باشیم.
- ایده آل گرایی : دیگران عیب های ما را انکار می کنند.
- سرزنش : دیگران عیب‌های ما را مورد سرزنش قرار می‌دهند.
- شکاف : دیگران ما را یا کاملا خوب و یا کاملا بد به شمار می آورند.

این الگوها می توانند در روابط بین افراد نوعی کمال پرستی دیکتاتوری ایجاد کنند به طوری که از فرد انتظار برود که همه خصوصیات منفی خود را به یکباره کنار بگذارد. افراد کمال‌پرست در رومیان ۷ ، درجا می‌زنند و هرگز نتوانسته اند حقیقت موجود در باب بعدی را درک کنند «پس هیچ قصاصی نیست بر آنانی که در مسیح عیسی هستند» (رومیان ۸ : ۱). آنها در وجودشان به اندازه کافی فیض و رحمت ندارند تا دیگران را مورد آمرزش قرار دهند.

مشکل خوب – بد بسیار مخرب است. کسانی که نمی توانند کمبودهای خود یا دیگران را بپذیرند ، دچار گوشه‌گیری و انزوا خواهند شد زیرا قادر نیستند افراد را همان طور که هستند ببینند و درک کنند که همه دارای جنبه های خوب و بد هستند. کمال پرستان از دوستانشان انتظار دارند که بی عیب و نقص باشند. آنها در ابتدای رابطه در انتظار یک ماه عسل عالی هستند که موجب کشف نقاط مشترک دو طرف و ایجاد همدلی می‌گردد. اما اگر اختلاف کوچکی در رابطه‌شان ایجاد شود، چشمانشان بر روی عیب‌های طرف مقابل گشوده خواهد شد و در نتیجه دچار سردرگمی و ناامیدی می‌شوند . کسی که به او ایمان داشتند و امید بسته بودند، انتظاراتشان را بر آورده نمی‌کند و در نتیجه سعی می کنند رابطه بی ثمرشان را قطع کنند. از آنجایی که افراد قابل اعتماد هم کامل و بی عیب نیستند از نظر اشخاص

کمال‌پرست شایستگی‌های لازم را کسب نمی‌کنند و در نتیجه افراد کمال‌پرست به ورطه تنهایی و انزوا می‌افتند.

این احتمال وجود دارد که فرد کمال پرست گناهان دیگران را مورد آمرزش قرار دهند ، اما نمی‌توانند خودشان را ببخشند. بسیاری از افراد کمال‌پرست تنها به یک دلیل روابط خوب خود را از دست می‌دهند: ایجاد شناخت. آنها می‌ترسند که به کسی نزدیک شده و با او صمیمی شوند چرا که ممکن است قسمت‌های ناپسند وجودشان نمایان شود و شرمندگی و خود آزاری ناشی از آن برایشان بسیار دردناک است. معمولاً افراد کمال پرست از روابط قابل اعتمادی که می‌توانست آنها را شفا دهد روی می‌گردانند.

انسان «متعهد – ترسو» همیشه دراین گروه قرار می‌گیرد. او کسی است که رابطه را آغاز می‌کند ، به دیگران نزدیک می‌شود اما ناگهان ناپدید می‌شود. بانویی که یکی از دوستان مجرد من بود بعد از یک ماجرای مشابه اظهار داشت « اگر او بعد از یک مشاجره خودش را خالی می‌کرد، من می‌توانستم درکش کنم. ما در آخرین ملاقات خود از ترس‌ها و نگرانی‌هایمان صحبت کردیم. من ابلهانه تصور می‌کردم که اینکار باعث نزدیکی و صمیمت افراد می‌شود.»

چیزی که برای آن مرد اتفاق افتاده بود با تصوراتش تطابق نداشت. او کم کم به دوست من اعتماد کرده بود و بنیان دیوارهای دفاعیش سست شده بود. نیازی که او به درک شدن و رحمت داشت، همان طور که پولس در ۲ قرنتیان ۱ : ۴ گفته است، خود را نمایان کرده بود. او تصور می‌کرد که دوستش نمی‌تواند جنبه‌های تاریک وجود او را تحمل کند و در نتیجه به راه حل همیشگی خود یعنی فرار روی آورده بود.

اگر شما هم به معضل شکاف بین خوب و بد دچار هستید. احتمالاً از یکی از موارد زیر رنج می برید: افسردگی، در خود فرو رفتن، تفکر « نهایت خوبی – نهایت بدی» در مورد خودتان و دیگران، اضطراب، احساس گناه، روابط از هم گسیخته عدم تعادل در خورد و خوراک، ناتوانی برای تحمل بدی‌ها، احساسات منفی، ضعف، کمال پرستی، خشونت، خود کم بینی، خود بزرگ بینی، شهوات.

٤ . امکان رشد و رسیدن به مرحله بلوغ از ما سلب شده است.

آخرین نقش هر انسان در زندگی پذیرفتن نقش یک فرد بالغ است. یعنی حرکت کردن از سمت کودکی و رسیدن به بلوغ.

همه ما در ابتدای زندگی، کودکانی تعلیم ندیده و نابالغ هستیم. ارزشها استعدادها، احساسات و توانایی‌هایمان هنوز شکل نگرفته اند. کار اصلی والدین این است که به این افکار و احساسات درهم پیچیده شکل بدهند تا کودک به یک انسان بالغ و مستقل تبدیل شود.

بالغ شدن یعنی پذیرش نقش های زندگی و توسعه دادن تخصص ها، استعدادها و کارهایمان و روبرو شدن با اعتقاداتی که در مورد زندگی، مسئولیت ها، خدا، امور مالی، و همه مسایل زندگی داریم.

چطور ممکن است به خاطر نیازی که به بلوغ داریم مورد تجاور قرار بگیریم؟ در زیر به چند مورد از آنها اشاره شده است:

- رفتارهای بزرگسالانه: دیگران به گونه ای با ما رفتار می کنند که گویی ما کودک هستیم.
- رفتارهای کودکانه : دیگران به گونه ای با ما رفتار می کنند که گویی ما سرپرست آنها هستیم.
- زورگویی : دیگران می‌خواهند کنترل زندگی ما را به دست بگیرند.
- انتقاد ناپذیری : افرادیکه در صورت به چالش کشیده شدن افکارشان ، حالت تدافعی به خود گرفته و جبهه می گیرند.

زمانیکه فرآیند بلوغ ما دچار خدشه می‌شود، ما در نحوه عملکرد خود دچار مشکل می‌شویم. به عنوان مثال، عده ای ایرادگیر، عقده ای و یا زورگو می‌شوند و برخی دیگر لجباز و یک‌دنده خواهند شد.

چگونه فردی که فرآیند بلوغ او دچار آسیب شده است از مشکلات امنیتی رنج می‌برد؟ مهمترین آن این است که چنین افرادی نمی‌توانند با انسانهای قابل اعتماد ارتباط برقرار نمایند، زیرا افراد قابل اعتماد بلوغ و رشد فکری را تشویق می کنند و سعی می‌نمایند موجبات پیشرفت را برای سایرین فراهم کنند زیرا محبت «در

همه حال امیدوار است» (اول قرنتیان ۱۳ : ۷). به عبارت دیگر فردی که به بلوغ و رشد فکری نرسیده است نمی تواند به راحتی از نقش کودکانه خود خارج شود زیرا از سوی افراد قدرتمند دچار سرخوردگی شده و مورد انتقاد قرار گرفته است. با وجود اینکه آنها از افراد قدرتمند دلخوشی ندارند اما در عین حال از به چالش کشیده شدن وضعیت خود می هراسند زیرا روابط ایمن و قابل اعتماد موجب رد و بدل شدن قدرت می‌شود.

بروس یکی از دوستان من، با خانواده‌اش یک تجارت خانوادگی داشت. این کار سالها پیش توسط پدرش بنیانگزاری شده بود. حالا او و برادش وارثان آن محسوب می‌شدند.

اعضای خانواده به خوبی و خوشی در کنار یکدیگر فعالیت می‌کردند و کارها با موفقیت پیش می‌رفت. اما ناگهان رفتار پدر بروس تغییر کرد . او نظرات پسرش را درجمع های خصوصی و عمومی رد می‌کرد. هر زمان که بروس که مرد باهوشی بود ، ایده جدیدی را برای کارشان ارائه می‌کرد ، پدرش لبخند عاقل اندر سفیهی به او می‌زد و در واقع با این کار او را تحقیر می‌کرد. این کار برای همه به این معنا بود که پدر بروس ، پسر سی و چهار ساله اش را هنوز کودکی بیش تصور نمی‌کند. بروس کم کم از خانواده اش فاصله گرفت تا بلکه بتواند کمی احترام برای خود کسب کند. او در بازی گلف با تعدادی تاجر ، ارتباط برقرار نمود که به عنوان همنوع به صحبتهایش گوش می‌دادند و برای نخستین بار در زندگیش احساس کرد که بزرگ شده است.

اما بعد از مدتی ورق برگشت و پدر بروس به او اعلام کرد که به جمع خانواده برگردد و دوستان بی فایده خود را کنار بگذارد وگرنه از جمع خانواده و تجارت خانوادگی طرد خواهد شد. واضح است که پدر بروس احساس کرده بود که پسرش در حال رسیدن به بلوغ است و اصلاً تمایل نداشت که چنین اتفاقی رخ دهد.

متأسفانه این اتفاق رخ نداد. اولتیماتوم پدر بروس این بود که برای او خیلی زود است که بخواهد به بلوغ برسد و بنابراین بروس تسلیم شد. او رابطه خود را با دوستانش قطع نمود و از آن به بعد ایده جدیدی از خود بروز نداد. اما این مسأله باعث شد که او دیگر تمایلی به دریافت کمک از دیگران نداشته باشد. تضادهایی که بر سر راه رسیدن بروس به مرحله بلوغ وجود داشت، ایمنی را از او سلب کرده

بود و فقط می‌توانست با افرادی رابطه برقرار کند که با او همانند یک پسر بچه رفتار می کردند.

گناه در جهان

حال که متوجه شدیم چطور از طریق گناه خود و دیگران ایمنی خود را از دست داده ایم، بهتر است این افق را کمی گسترش دهیم . بیایید به یک سیستم سقوط یافته که منجر به تخریب ایمنی می شود توجه کنیم.

آیا تابحال به هنگام عوض کردن کانالهای خبری در تلویزیون با یک صحنه دلخراش مواجه شده‌اید؟ مشکلات جهانی محیط زیست را می‌بینید، یک قحطی دیگر در آفریقا، بچه هایی که در یک جنگ بی معنی پدر و مادر خود را از دست داده‌اند. رفتارهای خشونت بار ، ویرانیهای ناشی از زلزله ، طوفان و آتشفشان.

بسیاری از مشکلاتی که ما هم اکنون با آنها مواجه هستیم ، در نتیجه گناه خودمان و دیگران به وجود آمده اند. اما مشکلات بزرگ دیگری نیز وجود دارند که ما نمی‌توانیم برای آنها کاری انجام دهیم. واقعیت این است که ما در جهانی زندگی می‌کنیم که از مشکلات ناشی از سقوط رنج می‌برد. اتفاقات ناگوار رخ می‌دهد. هواپیما بدون دلیل سقوط می کند. افراد خوب و نیک صاحب فرزند نمی‌شوند. زمین لرزه، طوفان و سیل زندگی و عشق ها را از بین می‌برد. به دنیا آمدن به خودی خود دردناک است. « زیرا می دانیم که تمام خلقت تا الان با هم در آه کشیدن و درد و زه می باشند.» (رومیان ۸ : ۲۲).مصیبت، بیماری و مرگ زندگی ما را تلخ کرده‌اند.

دوست من، نانسی، درکنار همسر و دختر چهار ساله اش کریسی، مادرش را نیز در خانه نگاه می‌داشت و از او مراقبت می کرد. کریسی به شدت به مادر بزرگش علاقمند بود و همه جا به دنبال مادر بزرگش می‌رفت.

ناگهان، مادربزرگ در پی یک بیماری از دنیا رفت. کریسی در نتیجه این اتفاق گوشه‌گیر و منزوی شد و دیگر لبخند نمی زد و وزنش به شدت کاهش یافت. دخترک فعال و پر جنب و جوش به یک انسان منفعل تبدیل شد.

نانسی دخترش را به نزد یک روانشناس کودکان برد که تشخیص داد افسردگیش از فقدان مادربزرگ ناشی می‌شود. بخشی از قلبش هنوز با مادر بزرگ بود و در

تنهایی برای او سوگواری می‌کرد. مدتی طول کشید اما سر انجام قلب کریسی کم کم درمان شد.

ایمنی و آسایش ما هم ممکن است با مرگ دچار چالش شود. یک دقیقه راجع به یک دوست صمیمی یا یکی از اعضای خانواده که مرگ، آنها را از شما جدا کرده است، فکر کنید. با توجه به این مطلب که سن شما در آن زمان چقدر بوده، آن فرد تا چه اندازه برای شما اهمیت داشته، و فقدان او در روابط اجتماعی ، اعتماد و یافتن افراد قابل اعتماد تا چه حد بر شما تأثیر گذاشته است. ممکن است شما در اعماق قلب خود احساس کرده باشید « اگر دوباره به کسی علاقمند شوم ، ممکن است او را از دست بدهم پس بهتر است تنها بمانم».گاهی اوقات این رویداد کل زندگی ما را تحت تأثیر قرار می دهد.

گاهی اوقات ما از طریق بعضی از موقعیت‌ها مثل جابجایی‌های شغلی و تغییرات اوضاع مالی، امنیت و آرامش خود را ازدست می‌دهیم زیرا ما را از چیزهایی که برایمان محبوب بوده‌اند ، دور می‌کنند. عواملی چون مادران شاغل ، فقدان یکی از والدین از جمله ساختارهایی هستند که در خانواده امنیت و آرامش را از ما سلب می‌کنند.

حتی ساختار ژنتیکی ما هم توسط سقوط دچار تخریب شده است. به عنوان مثال برخی از تحقیقاتی که صورت گرفته‌اند نشان داده است که ما به مسایلی چون چاقی مفرط ،الکل و همجنس‌گرایی تمایل پیدا کرده‌ایم. ما این مشکلات را از طریق دی.ان.ای به ارث می بریم.

« اینک در معصیت سرشته شدم و مادرم در گناه به من آبستن گردید» (مزامیر ۵۱ : ۵). این امکان وجود دارد که خداوند یک دی. ان . ای مشکل دار در اختیار شما قرار داده باشد و شما خواسته باشید در عین ناامیدی و خشم مشکلات را کنار بزنید. هرچند که شما در مورد این مسأله مقصر نیستید اما مسئولید که به جای تسلیم شدن درمقابل این مشکل، بر آن غلبه کنید. به جای اینکه از خداوند فاصله بگیرید و سرتان را مقابل مشکلات خم کنید به نزد خداوند و قومش بروید. خداوند از ما می خواهد که مشکلاتمان را با یکدیگر در میان بگذاریم و همدیگر را تشویق

کنیم. خداوند شما را به خاطر انجام بهترین کاری که از عهده‌اش بر آمده‌اید برکت خواهد داد.

استراتژی‌های شیطان

وقتی به تمام چیزهایی که از دست داده‌ایم و از دست می دهیم نظر می اندازیم، دشمن زنده و فعال خود یعنی شیطان را نادیده می‌گیریم. او کسی است که سعی می‌کند ما را از روابط قابل اعتمادی که شدیداً به آنها نیاز داریم ، دورنگاه دارد. او با استفاده از سه تاکتیک خرابیهای زیادی را به بار آورده است: متهم کردن، وسوسه نمودن ، تفرقه اندازی.

متهم کردن

شیطان نهایت سعی خود را به کار می‌گیرد تا ما را در محکمه الهی متهم و محکوم کند. در واقع واژه شیطان به معنی «متهم کننده» است. به عنوان مثال او سعی کرد ، ایوب (۱ : ۹- ۱۱) و قوم اسرائیل(حزقیال ۳ :۱) را محکوم کند تا بتواند داوری را بر آنها جاری سازد.
شیطان همیشه سعی می‌کند با یادآوری گناهان ما در نزد خداوند ، ما را از او جدا کند. اما خداوند از نقص‌های ما آگاه است و با مرگ مسیح تدارکات لازم را برای ما فراهم کرده است.بنابراین خداوند به شیطان می فرماید « بله آنها گناهکارند ، اما تاوان آن داده شده است و آنها آزاد شده اند» و به این ترتیب به اتهامات او پاسخ می‌دهد.

شیطان نمی تواند ذره ای بر خداوند تأثیر داشته باشد. واکنش خودمان نسبت به وضعیت گناه آلودمان ، آسایش ما را دچار خدشه می کند.وقتیکه ما بخش های ناخوشایند گناه را تجربه می کنیم و شرمگین می شویم، دراولین واکنش خود از برقراری رابطه با دیگران اجتناب می ورزیم. به جای اینکه به دنبال محبت و بخشش برویم ، خود را پنهان می کنیم و در نتیجه دشمن پیروز می شود. هرگاه که

ما رفتارها، احساسات و افکار محکوم شده خود را از دیگران پنهان کنیم، در واقع از روابطی که می توانستند ما در حل کردن مشکلمان یاری دهند دور می‌شویم.

وسوسه

مردم اغلب تصور می‌کنند که شیطان فقط سعی می‌کند افراد را به انجام کارهای بد تشویق کند. با وجود این تفکر درست، استراتژی شیطان بسیار عمیقتر است. او ما را وسوسه می‌کند تا بدون کمک دیگران و در فقدان فروتنی نیازهایمان را بر آورده کنیم.

به همین دلیل است که وسوسه عیسی ، برای ما به منزله الگو تلقی می‌شود. شیطان سعی کرد او را وسوسه کند تا غذا خلق کند، در واقع تدارکات خداوند را مورد آزمایش قرارداده و او را عبادت کند (متی ۴ : ۱–۱۱). موضوع هر سه وسوسه حول برآورده کردن نیازهای عیسی توسط خودش و بدون در نظر گرفتن خداوند می‌چرخد.

اخیراً یکی از دوستان خوبم به نام آن ، دیر وقت شب با من تماس گرفت. او با همسر ، خانواده و شغلش دچار مشکل شده بود. کاملاً واضح بود که اینها مشکلات جدیدی نیستند. من از او پرسیدم، چرا چند ماه پیش با من تماس نگرفته است؟ آن پاسخ داد : « آه ، تو مرا می شناسی. من سعی می‌کنم بدون اینکه برای دیگران مزاحمت ایجاد نمایم ، مشکلاتم را حل کنم.» و در نتیجه این امر ، آن در مقابل نخستین وسوسه شیطان تسلیم شده بود. او سعی کرده بود ، سنگ را به نان تبدیل کند. نهایت تلاش خود را به کار گرفته بود تا با تکیه بر تواناییهای خودش و بدون کمک گرفتن از دوستانش مشکلاتش را حل کند و در نتیجه به بن بست رسیده بود.

توجه داشته باشید ، زمانیکه دچار مشکل و ناراحتی هستید ، ممکن است صدایی را بشنوید که به شما می‌گوید : چرا دیگران را آزار می‌دهی؟ آنها متوجه ضعف‌های شما خواهند شد. ایمان شما کجاست؟ ممکن است این ایده‌ای باشد که توسط یک وسوسه گر در شما ایجاد شود تا شما را از افراد قابل اعتماد دور کند.

تفرقه اندازی

سرانجام شیطان سعی می‌کند با دور کردن انسانها از یکدیگر ، حکمرانی کند. او می‌داند که قدرت محبت در روابط و دوستی‌ها جاری می‌شود و خودش را موظف می‌داند که ما را از خداوند و یکدیگر دور کند.

بعد از شام آخر ، عیسی به شاگردان گفت که شیطان اجازه گرفته تا « شما را چون گندم غربال کند» (لوقا ۲۲ : ۳۱). غربال کردن یعنی جدا کردن و فاصله انداختن. به عبارت دیگر خواسته شیطان در مقابل خواسته عیسی قرار دارد که می‌خواهد انسانها « یک باشند ، چنانکه ما یک هستیم» (یوحنا ۱۷ : ۲۲). شیطان خواستار جدایی است و اتحاد و پیوستگی را نمی پسندد، زیرا از قدرت دوستی ها و روابط آگاه است. او می‌خواهد تفرقه بیاندازد و حکومت کند.

ما مشاهده می‌کنیم که این استراتژی در بعضی از کلیساها حکمفرما شده است و افرادی‌که دچار مشکلات روحی شده‌اند برای رفع مشکل خود به نزد مسیحیان می روند ، اما جمله ی نابخردانه‌ای به آنها گفته می شود مانند :

- رفتارت را اصلاح کن.
- اگر ایمان قویتری داشتی دچار این مشکل نمی‌شدی.
- این یک مشکل اخلاقی است.
- لطفا کلیسا را به هم نریز.

این سخنان باعث می شود ، فردی که به یاری نیاز دارد از منبع الهی جدا شده و در نتیجه در بدن گسستگی ایجاد می گردد.

ما باید کاری را انجام دهیم که درست در نقطه مقابل آن قرار دارد. ما باید به مشکلات و قصورات خود اعتراف کنیم و در آن صورت است که می توانیم « دو یا سه نفری» باشیم که او قول داده در صورت گرد هم آمدنمان در میان ما حضور داشته باشد.(متی ۱۸ : ۲۰)

نتیجه گیری

چهار پاسخ که وسعت زیادی دارند برای سؤال « من چگونه امنیت خود را از

دست دادم وجود دارم» وجود دارد؟

- گناه ما
- گناه بر علیه ما
- گناه در جهان
- استراتژی های شیطان

وقتی ما از همه این مواردی که بر ضد ما در کارند آگاه شویم شاید سؤالمان صورت بهتری پیدا کند: «چطور امنیت بیشتری را از دست ندادیم؟»

خودتان شاگرد خودتان باشید و و ببینید کدامیک از حیطه‌های بالا بیشتر از بقیه موجبات آزار و اذیت شما را فراهم کرده‌اند. بر وی مشکلاتی که ارتباط شما را با دیگران قطع کرده است کار کنید. بیشتر از همه به این نکته توجه کنید که خداوند می‌خواهد شما با او و قومش آشتی کنید و دعای یکی شدن مسیح در مورد شما به وقوع بپیوندد.

فصل دو

آیا من افراد غیر قابل اعتماد را به سمت خود جذب می‌کنم ؟

بخش پنج

آیا من دچار کمبود امنیت هستم ؟

زمانیکه من (جان) حدوداً دوازده ساله بودم، به همراه خانواده به یک مسافرت رفتم و هر شش نفر ما به یک تفریحگاه کوهستانی رفتیم تا از مناظر و فعالیت‌های آنجا لذت ببریم. یک روز عصر ما همگی بر فراز یک تپه صعود کردیم تا مناظر را تماشا کنیم.

در مسیر بازگشت خواهر دوازده ساله من، لین، شروع به دویدن کرد و آنقدر سرعتش زیاد شد که کنترل خود را از دست داد. فاجعه در انتهای تپهٍ قرار داشت. یک ردیف سیم خاردار آن محدوده را احاطه کرده بود و لین مستقیماً به سمت آنها می‌رفت. لین ترسیده بود و سعی می‌کرد خودش را متوقف کند اما قدم هایش بلند و بلندتر می‌شدند. من هنوز هم آن صحنه را به خاطر دارم که پاهای لاغر و سفید او بدون هیچ کنترلی به سمت پایین کشیده می‌شدند.

پدرم فریاد زد : « بچرخ ، لین ، بچرخ». او امیدوار بود که تغییر دادن زاویه از سرعت او خواهد کاست. خواهرم با شنیدن صدای پدر تغییر مسیر داد ولی شانه‌اش با تنه یک درخت که در کنار تپه قرار داشت برخوردِ کرد. ضربه شدید بود و در نتیجه او بر زمین افتاد و کمی بر روی زمین غلتید نهایتاً حدود یک متر قبل از سیم‌های خاردار متوقف شد.

زمانی‌که ما به لین رسیدیم ، پهلوی او به خاطر ضربه کبود شده بود. او می‌گریست و درد زیادی داشت، اما به سیم خاردار نرسیده بود. اگر با آن سرعت به سیم خاردار برخورد می‌کرد به شدت مجروح می‌شد.

حالا وقتی‌که آن رویداد را مرور می‌کنیم همیشه می‌گوییم: «من هرگز فکر نمی‌کردم از برخورد لین با یک درخت خداوند را شکر کنم» اما ما این کار را انجام دادیم.

آیا من به اندازه کافی افراد قابل اعتماد در اطراف خود دارم؟

افرادی‌که روابط غیر قابل اعتماد دارند، اغلب قابل کنترل نیستند، مانند لین. اما هیچ درختی وجود ندارد که آنها را متوقف کند. در عوض فقط سیم های خاردار درانتظار آنهاست. دوستان غیر قابل اعتمادی که اگر این افراد بدیشان روی بیاورند، می‌توانند به شدت آنها را دچار آسیب کنند. چیزی که آنها بدان نیاز دارند دوستان قابل اعتمادی هستند که می‌توانند در مقابل فاجعه از آنها محافظت کنند. همان‌طور که داوود پادشاه می‌گوید: «مرد عادل مرا بزند و لطف خواهد بود، و مرا تأدیب نماید و روغن برای سر خواهد بود! و سر من آن را ابا نخواهد نمود زیرا که در بدی‌های ایشان نیز دعای من دائم خواهد بود» (مزامیر ۱۴۱ : ۵)

بسیاری از ما در طول زندگی خود با سیم‌های خاردار احاطه شده‌ایم و هیچ درختی در اطرافمان وجود ندارد که از سقوطمان جلوگیری کند، سعی می‌کنیم دوستان و همراهانی قابل اعتماد و دوست داشتنی و امین برگزینیم، اما بارها و بارها ناامید و سرخورده می‌شویم و خداوند ما را تشنه و گرسنه محبت خلق کرده است. زیرا محبت سوخت ماست و خداوند از انسانها استفاده می‌کند تا به ما آرامش کند. (دوم قرنتیان ۱: ۴)

اگر به اندازه کافی رابطه قابل اعتماد نداشته باشیم، که موجب تقویت ما شود، دچار مشکلات روحی و عاطفی خواهیم شد اما ممکن است آگاه نباشیم که فقدان افراد قابل اعتماد خودش نوعی مشکل است.

تحقیق بر روی ورزشکاران نشان می‌دهد که زمانی‌که ورزش می‌کنیم در زمان استراحت به مقدار زیادی آب نیاز داریم در غیر اینصورت بدنمان دچار کم آبی می‌شود که می‌تواند به شدت خطرناک باشد. با این حال ما اغلب در طول ورزش احساس تشنگی نمی‌کنیم و در واقع ممکن است درنقاط اوج ورزش حتی تصور آب ما را دچار حالت تهوع کند. به همین ترتیب این امکان وجود دارد که شما از دیدن

یک نفر رنج ببرید و دچار کمبود امنیت شوید ولی خودتان از این مسأله آگاه نباشید.

چطور می‌توانید ارزیابی کنید که دچار نقصان امنیت و یا کمبود افراد قابل اعتماد هستید؟ به عملکرد خود در چهار حیطه زندگی نظر بیافکنید: روابط، رفتار، سلامتی فیزیکی و زندگی روحانی.

روابط

کیفیت روابط ما با دوستان درجه یک خود نکات زیادی را راجع به میزان ایمنی که دریافت می‌کنیم ارائه می‌دهد. سؤالات زیر برای تعیین کردن این میزان به شما یاری می‌رساند :

۱. آیا شما در رابطه خود، به جای اینکه هم دهنده و هم گیرنده باشید ، فقط نقش دهنده را ایفا می‌کنید؟
۲. آیا احساس می‌کنید که افراد زمانی‌که به چیزی نیاز دارند به شما نزدیک می‌شوند و برای شما وقت صرف نمی‌کنند؟
۳. آیا برای شما دشوار است که احساسات و مشکلات خود را با دیگران در میان بگذارید؟
۴. آیا برای شما دشوار است که دیگران را به عنوان منبع حمایت‌های روحی و احساسی در نظر بگیرید؟
۵. آیا ترجیح می‌دهید برای حل و فصل مشکلاتتان تنها باشید؟
۶. آیا احساس می‌کنید زمانی‌که خود واقعیتان نیستید و تظاهر می‌کنید اوضاع خوب است ولی اگر با خودتان صادق باشید دیگران شما را کنار می‌گذارند؟
۷. آیا احساس می‌کنید که خداوند تنها کسی است که حقیقتاً شما را می‌شناسد و دوستتان دارد؟
۸. آیا احساس می‌کنید که کسانی را بر می‌گزینید که دائماً شما را به زمین می‌افکنند و له می‌کنند؟
۹. آیا گفتگوی صمیمانه و دو طرفه با دیگران برای شما بسیار کم اتفاق می‌افتد؟
۱۰. آیا احساس می‌کنید روابط شخصی شما به جای روابط، بیشتر حول رفتارها

می‌چرخد؟

اگر اکثر این موارد با احوالات شما تطابق دارد، احتمالاً در زندگی خود دچار کمبود ایمنی هستید. شما با توجه به ساختار شخصیتیتان به شیوه های مختلف دچار کمبود امنیت خواهید شد.

عملکرد

عملکردتان چطور است؟ شغل، فعالیت‌ها تفریح و سرگرمی‌ها، همگی عملکردهای شما را در زندگی تشکیل می‌دهند. بسیاری از افراد فعال و پرمشغله و مثمر ثمر با آگاه شدن از این مسأله که سطح عملکردشان بدون وجود هیچ دلیل موجهی افت کرده است، شگفت زده خواهند شد و این مسأله اغلب به ایمنی مربوط می‌شود. «اولین روز کاری» نمونه خوبی است. همه کسانی که سر کار رفته‌اند احساس ترس و بی‌انگیزگی کار کردن بعد از تعطیلات را درک می‌کنند و بسیاری از ما خستگی کار را با تصور آرامش آخر هفته بر خود آسان می‌کنیم.

گاهی اوقات این مطلب درست است اما اغلب افراد از جمعه تا یکشنبه را بدون ایجاد رابطه و دوستی با دیگران سپری می‌کنند. آنها به کلیسا می‌روند، فوتبال یا اسکی بازی می‌کنند و یا درحیاط، خودشان را سرگرم می‌کنند اما به ندرت روابط نزدیک و صمیمانه دارند. مطمئناً این مسأله قصد و هدف خداوند نبوده است زیرا او روز استراحت شبات را قرار داده است. همبستگی بسیار مهم است، همانطور که عیسی در روز شبات با دیگران درجماعت دعا می‌کرد. (لوقا ۴ :۱۶)

به عبارت دیگر روز اول کار همیشه به خاطر سختی کار، بد تلقی نمی‌شود بلکه گاهی به خاطر فقدان هم بستگی و صمیمیت در زندگی ما این‌گونه به نظر می‌رسد. یکی دیگر از نشانه‌های کمبود ایمنی دشواری در تکمیل کردن وظایف است. آیا تا به حال به انبوه پروژه‌های روی میز و یا اطراف خانه‌تان نگاه کرده‌اید و به خودتان بگویید منِ هیچ‌وقت نمی‌توانم این‌ها را به پایان برسانم.

معمولاً، اولین راه حلی که به ذهن می‌رسد، نظم و ساماندهی است. برنامه‌ریزی کنید. زمان‌بندی کنید. در اغلب موارد نظم و سازماندهی، مفید واقع می‌شوند اما

دربسیاری از اوقات کمبود امنیت مانع از تکمیل کارها می‌شوند.

چرا؟ به خاطر اینکه خداوند ما را بدین گونه خلق کرده است. ما قادر نیستیم با یک مخزن خالی کار کنیم هرچقدر هم که متعهد و کوشا باشیم. به یاد داشته باشید خداوند قبل از اینکه کار حمکرانی بر زمین را به ما بسپارد، ما را خلق کرد تا با یکدیگر رابطه داشته باشیم. (پیدایش ۱:۲۷ – ۲۸)

در ادامه فهرستی از سایر مشکلات عملکردی آمده است که ممکن است ریشه آنها کمبود امنیت باشد:

- مشکل درتمرکز
- ناتوانی در تفکر خلاقانه
- ناتوانی در ریسک کردن
- فقدان انرژی
- بی انگیزگی
- شکست در رسیدن به اهداف

عمل کردن به انگیزه و انرژی زیادی نیاز دارد و اگر شما توسط افراد نامناسبی احاطه شده باشید ممکن است به درد سر بیفتید.

سلامت جسمانی

در طول چند سال گذشته تحقیقات تمرکز زیادی بر روی رابطه نزدیک بین ذهن و بدن داشته‌اند. این تحقیقات بر گفته‌های کتاب‌مقدس درهزاره‌های پیشین مهر تأیید زده‌اند: ما صاحب یک بدن نیستیم ، بلکه یک بدن هستیم. زمانی‌که داوود در دوران سختی و مشکلات در نزد خداوند فریاد بر می‌آورد، هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی و عاطفی رنج می کشید. « ای خداوند، بر من کرم نما زیرا که پژمرده ام ! ای خداوند، مرا شفا ده زیرا که استخوانهایم مضطرب است و جان من بشدت پریشان است. پس تو ای خداوند، تا به کی ؟» (مزامیر ۶ : ۲–۳)

در مورد ما هم همانند داوود سلامت جسمانی نمایانگر اوضاع مناسب زندگی احساسی و روحانی ماست. بسیاری از پزشکان تعداد زیادی از بیماریهای جسمانی را ناشی از استرس و احساساتی می‌دانند که به رابطه فرد با دیگران مربوط است.

به فهرست زیر توجه کنید:

- سردردهای مزمن
- مشکلات گوارشی
- کمردرد
- آسیب پذیری درمقابل ویروس ها
- مشکلات وزن
- حتی سرطان و امید به زندگی هم به سلامت روحی ارتباط داده شده است.

شهر کوچکی در پنسیلوانیا به نام روزتو نمونه خوبی برای اهمیت روابط در سلامت جسمانی محسوب می‌شود. چندین سال پیش روزتو مملو از مهاجران ایتالیایی بود که به داشتن روابطِ محکم و عمیق شهرت داشتند. افراد سال‌ها با یکدیگر رفاقت می‌کردند و شدیداً به یکدیگر اهمیت می‌دادند.

شهروندان این شهر نه تنها به داشتن روابط خوب شهرت داشتند بلکه از نظر طول عمر نیز شناخته شده بودند. طول عمر شهروندان این شهر به میزان قابل توجهی بیشتر از سایر قسمت‌های ایالات متحده بود. محققان سعی کردند با مطالعه این افراد دلیل این مسأله را دریابند.

نخست، شهروندان روزتو از نظر مراقبت‌های جسمانی بیشتر از دیگران به خودشان رسیدگی نمی‌کردند. آنها مقدار زیادی گوشت قرمز و غذاهای چرب مصرف می‌کردند و به اندازه سایر آمریکایی‌ها سیگار می‌کشیدند و مشروب می‌نوشیدند اما با این وجود طول عمرشانِ از دیگران بیشتر بود.

دوم، این شهر مجدداً در دهه نود مورد مطالعه قرار گرفت. تا آن زمان صنعت تأثیر خود را بر آن شهر بر جای گذاشته بود. بسیاری از افراد این شهر را ترک کرده بودند و افراد جدیدی به آنجا نقل مکان نموده بودند و روابط بین شهروندان به سردی گراییده بود. شهروندان قدیمی دیگر ساکنین آن سوی شهر را نمی‌شناختند.

و حدس بزنید دیگر چه اتفاقی افتاده بود؟ روابط از هم گسیخته طول عمر شهروندان را دچار بحران کرده بود. اگر شما قصد داشتید به روزتو سفر کنید باید در تصمیم خود تجدید نظر نمایید. دیگر طول عمر شما در این شهر با سایر شهرهای

آمریکا تفاوت چندانی ندارد.
این نمونه حیرت انگیز نشان می‌دهد که افراد قابل اعتماد می‌توانند حیات جسمانی ما را به میزان قابل توجهی دچار تحول نماید.

حیات روحانی

سرانجام فقدان افراد قابل اعتماد می‌تواند رابطه شخصی شما با خداوند را نیز خدشه‌دار نماید. در واقع روابط شما و شرایط روحیتان به شدت به یکدیگر مرتبط هستند. این یک مشکل بزرگ و جدی است. ما اغلب مسایل روحانی را با توجه به وضعیت جسمانی خود فرا می‌گیریم. درست همان طور که یوحنا اظهار می‌دارد: « اگر کسی بگوید که خداوند را محبت می‌نمایم و از برادر خود نفرت کند، دروغگوست، زیرا کسی که برادری را که دیده است محبت ننماید، چگونه ممکن است خدایی که ندیده است محبت نماید؟» (اول یوحنا ۴ : ۲۰)

برخلاف گفته تعدادی از افراد راه رفتن ما با خداوند در یک مسیر هموار و بدون دست انداز که از تأثیر دیگران مبری است، صورت نمی‌گیرد.

سایرین در میزان احساس امنیت ما در نزد خداوند تأثیر زیادی دارند. بسیاری از افراد به خاطر ایماندارانی که در نام خداوند به آنها آسیب زده‌اند رابطه صمیمانه خود را با خداوند از دست داده‌اند. همان طور که ایوب می‌گوید: «حق شکسته دل از دوستش ترحم است، اگرچه هم ترس قادر مطلق را ترک نماید» (ایوب ۶: ۱۴)

یک دقیقه راجع به سفرتان با خداوند فکر کنید . همگی ما دورانی را به خاطر می‌آوریم که رابطه نزدیک و صمیمانه‌ای با خداوند داشته‌ایم و زمانهایی نیز دچار شک و ناراحتی شده‌ایم. گاهی اوقات خداوند به نظر ما ایرادگیر و خطرناک و بی‌تفاوت است. یک نمودار زمانی از سفر خود ترسیم کنید و مراحلی که در گام زدن خود در خلال سالها یا ماهها و یا هفته ها با خداوند تجربه کرده‌اید را بر روی آن نشان دهید.

سپس یک نمودار زمانی دیگر در زیر آن رسم کنید و رابطه خود با افرادی که با آنها رابطه نزدیک داشته‌اید را بر روی آن نشان دهید. آیا این دو سفر با یکدیگر ارتباط دارند؟ اغلب افراد درمی‌یابند که در دورانی که آنها احساس می‌کرده‌اند به

خداوند تعلق دارند ، در عین حال با افراد نیک رابطه نزدیکی داشته‌اند و زمانی که خداوند غیر قابل اعتماد به نظر می‌رسیده است روابط هم همین حالت را داشته‌اند. این دو اصل باید همیشه در ارتباط با یکدیگر مورد مطالعه قرار بگیرند. هرگز به زندگی خود مجزا از زندگی دنیوی خود نگاه نکنید.

به طور خلاصه کمبود امنیت ممکن است ما را از یک منبع حیاتی که همان انسانها هستند، دور کند در عین اینکه انسان‌ها هم می‌توانند ما را از خداوند دور کنند.

بخش شش

چرا من روابط غیر قابل اعتماد را انتخاب می‌کنم؟

راجر دچار آشفتگی شده بود ، او در دفتر من نشست و گفت: «فکر می‌کنم بهتر است مدتی فقط با عیسی رابطه داشته باشم، دیگر نمی‌توانم یک شکست دیگر را تحمل کنم. به نظر می‌رسد هر وقت با کسی صمیمی می‌شوم، او مرا کنار می‌گذارد.»

من پرسیدم: «مگر چه اتفاقی افتاده است؟»

«خوب ، من زمانی با تام دوست شدم که اوضاع مناسبی نداشت .همسرش او را ترک کرده بود و از سرکار نیز اخراج شده بود. بنابراین من از او مراقبت کردم تا حالش بهتر شود. در این حین ما به دوستان بسیار خوبی برای یکدیگر تبدیل شدیم یا حداقل من اینطور فکر می‌کردم. من به او اعتماد کردم و بعضی از مسایل شخصی و خصوصی زندگی در مورد مشاجرات خانوادگی را با او در میان گذاشتم.»

« اما او زمانیکه توانست بر روی پای خودش بایستد، بعد از اینکه در مورد بعضی از مسایل با او مخالفت کردم، کلاً با من دشمن شد، فقط به خاطر اینکه من در مورد نحوه کارها و رفتارش با شرکای سابقش با او موافق نبودم، او رفاقتش را با من به هم زد. او در اطراف شهر می‌گشت و به مردم می‌گفت که من کارهای وحشتناکی انجام داده‌ام.»

« شاید باور نکنید، اما من گاهی اوقات با افرادی برخورد می‌کنم که آشنایی چندانی با آنها ندارم، مثل امروز که به دفتر یک وکیل رفته بودم ، اما آنها چیزهایی می‌گویند از قبیل ، من نمی‌توانم باور کنم تو در حق باب تا به این حد ظلم کرده باشی، و سپس از من روی می‌گردانند و می‌روند. نام من در سرتاسر شهر خدشه‌دار شده است در حالیکه هیچ کاری به جز کمک در حق او انجام نداده بودم. حالا ببینید

که او چه بر سر من آورده است.»
وقتی‌که بیشتر راجع به این مسأله از او سؤال کردم ، او اظهار داشت که این اولین مرتبه نبوده که از سوی یک دوست صمیمی مورد خیانت قرار گرفته است. در واقع همه دوستان نزدیکش نهایتاً به طریقی به او خیانت کرده بودند. راجر از من پرسید: «چرا من نمی‌توانم دوستی را پیدا کنم که خیانتکار نباشد؟»

چرا من نمی توانم افراد قابل اعتماد را پیدا کنم ؟

زمانیکه ما راجع به اهمیت روابط و تأثیر آن بر روی درمان روح و رشد روحانی صحبت می‌کنیم، همیشه با این سؤال مواجه می‌شویم : «این افراد قابل اعتماد که شما راجع به آنها صحبت می کنید، کجا هستند؟» به نظر می‌رسد که آنها فکر می‌کنند در این جهان انسان خوب وجود ندارد، اما مشکل اینجاست که آنها نمی‌توانند افراد قابل اعتماد را پیدا کنند.

چرا ما نمی‌توانیم بفهمیم که چه کسی قابل اعتماد است و چه شخصی این ویژگی را ندارد؟ چرا به نظر می‌رسد عده‌ای استعداد خاصی در انتخاب افراد غیر قابل اعتماد دارند؟ آنها در روابطشان همیشه دچار آسیب می‌شوند. آیا دلیل آن تنها بد اقبالی این افراد است؟ آیا می‌توان روابط مشکل دارشان را به تصادف ارتباط داد؟
ما اینطور فکر نمی‌کنیم. با وجود اینکه گاهی اوقات افراد بیگناه مورد خیانت قرار می‌گیرند، اما اگر آسیب دیدن از روابط به صورت یک الگو برای کسی درآمده باشد نمی‌توان این حالت را به تصادف و اقبال ارتباط داد. اگر کسی دائماً در روابطش دچار آسیب می‌شود، باید نتیجه‌گیری کرد که عامل اصلی این مشکل خودش است.
اما کمتر اتفاق می‌افتد که ما، عامل مشکل را خودمان بدانیم. زمانیکه چندین بار در روابط خود شکست می‌خوریم در اغلب موارد مانند راجر به این نتیجه می‌رسیم که انسانها قابل اعتماد نیستند و سعی می‌کنیم رابطه خود را با دیگران قطع کنیم زیرا تمایل داریم فرض کنیم که مشکل خارج از وجود ما و در یک عامل بیرونی نهفته است و اینکه فردی که با او رابطه داشته‌ایم تا چه حد بد و ناخلف بوده است.
اما عیسی در متی ۷: ۳-۵ می فرماید: «و چون است که خس را در چشم

برادر خود می بینی و چوبی را که درچشم خود داری نمی‌یابی؟ یا چگونه به برادر خود می‌گویی اجازت ده تا خس را از چشمت بیرون کنم و اینک چوب در چشم توست؟»

اینجا عیسی تمرکز ما را از تقصیر دیگران به سوی مشکلات خودمان جلب می‌کند. ما اغلب به چیزی که بر سر راه ارزیابی دیگران قرار دارد نگاه نمی‌کنیم و آن چیزی نیست به جز ویژگی‌های شخصییتی خودمان. در بسیاری از موارد شکست در رابطه تقصیر خودمان است و این مسأله‌ای است که در این بخش به آن خواهیم پرداخت: مشکلات شخصیتی که باعث می‌شوند، ما افراد غیر قابل اعتماد را برگزینیم.

ما افراد غیر قابل اعتماد را انتخاب می‌کنیم زیرا مشکلات خودمان را نمی‌بینیم.

جسی به زیبایی این واقعیت را به تصویر کشید. در یکی از جلسات درمانی اظهار داشت: «این مرتبه قرار است کار بهتری انجام دهم. من تابه‌حال با نه مرد ازدواج کرده‌ام که همگی شیاد بوده‌اند.»

یکی دیگران از خانم‌های حاضر در جمع گفت: «نه اینطور نیست تو با یک مرد ازداج کرده‌ای که نه نام مختلف داشته است»

جسی شگفت زده شد اما کم‌کم متوجه شد که با وجود اینکه همسرانش افراد جداگانه‌ای بوده‌اند، اما همگی او را آزار می‌داده‌اند. یکی خشن بود و دیگری ایرادگیر و نفر بعدی در خلوت او را مورد آزار و اذیت قرار می‌داد. به هر حال همگی آنها فاقد محبتی بودند که جسی بدان نیاز داشت.

بنابراین جسی می‌بایست بیاموزد که یک عامل درونی منجر به انتخاب این افراد توسط وی می‌شود.

مزامیر ۴: ۲۳ می‌فرماید : « دل خود را به حفظ تمام نگاه دار، زیرا که مخرج‌های حیات از آن است.» بنابراین ما ابتدا باید به قلب خود نگاه کنیم و ببینیم که چه عاملی در قلب ما باعث این اتفاق می‌شود.

بیایید به برخی از مشکلات شخصیتی که منجر به انتخاب افراد غیر قابل اعتماد می‌شوند، نظر بیاندازیم.

ناتوانی در شناخت شخصیت‌ها

یکی از دلایل مهمی که باعث می‌شود ما افراد آزاردهنده را انتخاب کنیم این است که نمی‌توانیم شخصیت ها را بشناسیم. بسیاری از اوقات زمانی‌که افراد مهم زندگی خود را انتخاب می‌کنیم به شخصیت به عنوان یک عامل مهم و تأثیرگذار نگاه نمی‌کنیم. ما به احساسی که فرد را به سوی ما جذب کرده توجه می‌کنیم و گزینش‌هایی که انجام می‌دهیم انفرادی است.

به عبارت دیگر انتخاب‌هایی که بر اساس احساس انجام می‌گیرند اغلب فردی و ناآگاهانه هستند. این مسأله بد نیست و روابط عاطفی نباید همیشه بر اساس عقل و منطق ایجاد شود زیرا در آن صورت زندگی بسیار کسل کننده خواهد شد. بخش ناآگاه وجود ما نیز حمکرانی خودش را دارد و قلبمان خودش می‌داند که چه چیزی می‌خواهد و نیازش چیست. اما خداوند دو جنبه در وجود ما قرار داده است: منطق و احساس و زمانی‌که این دو جنبه با یکدیگر در تضاد باشند، ما دچار مشکل می‌شویم.

ما باید در انتخاب افراد هم منطق و هم احساس را در نظر بگیریم. اگر منطق را نادیده گرفته و به دنبال خواسته دلمان برویم به خطر خواهیم افتاد و در چنین مواقعی افرادی را انتخاب می‌کنیم که نمی‌توانند نیازهایمان را بر آورده کنند و شخصیتشان با ارزش‌های ما همخوانی ندارد و درنتیجه بین احساسات و ارزش‌هایمان فاصله می‌افتد و با نیازهایمان در تضاد قرار می‌گیریم. از آنجایی‌که قلب ما به گونه‌ای ساخته شده است که به دنبال درمان بیماری‌های درونی می‌گردد، ما به دنبال روابطی می‌رویم که با بیماری‌های قلبمان همخوانی دارد. به عنوان مثال بسیاری از مسیحیان مجرد عاشق کسانی می‌شوند که بی مسئولیت و یا بی‌محبت هستند.

عیسی به ما اخطار می‌دهد که ابتدا با خواسته قلبمان برخورد کنیم تا بتوانیم افراد را بشناسیم و روابط قابل اعتماد را انتخاب کنیم. مسایل و مشکلات شخصیتی خودمان چشمانمان را بر روی مشکلات شخصیتی دیگران می‌بندد. قبل از اینکه نقش مجروح را ایفا کنیم باید بفهمیم که خودمان در شناخت شخصیت دیگران دچار مشکل هستیم.

تنهایی و ترس از رها شدن

فقدان رابطه دلیل بزرگی برای انتخاب افراد غیر قابل اعتماد به شمار می‌رود. اگر قادر نباشیم روابط صمیمانه با دیگران برقرار نماییم، افرادی را انتخاب می کنیم که آنها نیز در ایجاد رابطه دچار مشکل هستند. اگر کسی از درون تنها باشد، روابط انزواجویانه را انتخاب می کند مگر اینکه به مشکل خود توجه نماید.

ترس از رها شدن روابط انزوا جویانه را گسترش می‌دهد. بسیاری از اوقات کسی که درگیر یک رابطه دردناک است باید محدودیت‌های خاصی را برای آن تعیین کند و یا آن رابطه را به طور کلی قطع نماید. (متی ۱۸ : ۱۷؛ اول قرنتیان ۵ : ۱۱ – ۱۳). اما ترس از تنها ماندن آنقدر زیاد است که فرد قادر به انجام این کار نیست. هر مرتبه که او درمورد ایستادن درمقابل طرف مقابل و یا قطع رابطه می‌اندیشد با تصور اینکه تنها و دلتنگ خواهد شد دچار ناراحتی می‌شود و در نتیجه از برداشتن این گام دشوار اجتناب می‌ورزد.

امید تدافعی

امید تدافعی یعنی امیدی که ما را از غم و اندوه محافظت می کند.گاهی اوقات به امید این که فرد مقابل دچار تحول خواهد شد سعی می کنیم درد خود را تسکین دهیم. انسانها زمانیکه با روابط مخرب مواجه می‌شوند به طرز غیر قابل باوری خوشبین می‌شوند. ما به دلایلی تصور می کنیم که اگر به بیشتر به فرد بی‌مسئولیت و غیر قابل کنترل ، شیاد و یا دورو محبت کنیم ، او دچار تحول خواهد شد. فکر می کنیم که اگر آنها را از خطایشان آگاه کنیم یا عصبانی شویم ، آنها تغییر خواهند کرد.

معمولاً امیدهایی از این دست در رابطه اخیرمان ایجاد نمی‌شود ، بلکه ما این الگو را در روابط قبلی خود که ریشه در کودکیمان دارند، تجربه کرده‌ایم. مواجه شدن با تغییر دشوار است، زیرا مسئولیت تغییر را بر دوش ما می گذارد. به جای

اینکه به این مسأله امید داشته باشیم که طرف مقابل تغییر می‌کند ، ما باید یاد بگیریم که انتظار نداشته باشیم که او قرار است تغییر کند، باید با دیگران دوست شویم و خودمان را با رابطه‌ای که از همه جهت بر وفق مراد نیست تطابق دهیم. لازم است شجاع باشیم و محدودیت‌هایی را ایجاد کنیم و انتخاب‌های دشواری را انجام دهیم که ممکن است روابطمان را دچار تحول کند.

آری، امیدواری در ابتدا آسانتر به نظر می‌رسد اما در انتها به دشواری می‌انجامد. امید تدافعی یکی از بزرگترین دلایلی است که باعث می‌شود ، تخریب در زندگیمان تداوم داشته باشد.

شرارت پنهان

جو یک انسان فوق روحانی بود. او یکی از مسئولیت‌پذیرترین افرادی بود که همه می‌شناختند. او در گام برداشتن به همراه خداوند صادق بود و همه چیزهای خوبی که یک مسیحی باید داشته باشد در او یافت می‌شد. اما او زنجیره‌ای از رابطه با دخترانِ بد را به دنبال خود به یدک می‌کشید. او به سمت زنانیِ جذب می‌شد که کاملاً با او در تضاد بودند: زنانی که بی‌مسئولیت ، بدخلق و کاملاً نابالغ بودند.

به نظر می‌رسید جو آدم مقدسی است که دائماً به سمت افرادِ غیر مقدس جذب می‌شود.مشکل اینجاست که نه جو و نه هیچ کس دیگر کاملاً مقدس و روحانی نیست. (مرقس ۱۸:۱۰). در وجود همه ما بخش‌های ناپسندی وجود دارد که باید آنها را بپذیریم و اعتراف کنیم. (اول یوحنا : ۱: ۱۰). اگر شرارت های وجود خود را نپذیریم، همیشه تصور می‌کنیم که بدی در خارج از وجود ما و در دیگران است.

بسیاری از افراد، روابط غیر قابل اعتماد را انتخاب می‌کنند زیرا با شرارت خود مواجه نشده‌اند و آن را در وجود دیگران می‌جویند.

ترس از برخورد

آندریا هم بارها افراد غیر قابل اعتماد را انتخاب کرده بود. او یک دوست صمیمی داشت که کارهای بسیار خوبی در حق آندریا انجام داده و بد اما در عین حال او را

بسیار زیاد اذیت می‌کرد. کسی که در حاضر با او دوست بود، ساندرا، به او اهمیت می‌داد، باهوش و مسئولیت پذیر بود اما فردی ایراد گیر محسوب می‌شد.

آندریا اغلب از چیزهایی که ساندرا به او می‌گفت پریشان می‌شد، زیرا ساندرا به گونه‌ای رفتار می‌کرد که گویی او بهتر از همه می‌تواند از زندگی روحانی و سلامتی آندریا محافظت کند. آندریا فقط می‌توانست به ساندرا بگوید که به کار خودش برسد و یا اینکه اخلاق مادرانه ساندرا را نپذیرد، اما این کار را به صورتی انجام دهد که او ناراحت نشود.

اما آندریا هیچیک از این کارها را انجام نمی‌داد . او نهایت تلاش خود را به کار می‌گرفت تا به استانداردهای مورد نظر ساندرا برسد و زمانی که این اتفاق نمی‌افتاد، ناراحت می‌شد. سرانجام به سراغ مشاوره رفت. زمانیکه از او پرسیدم تا به حال چه کاری برای حل این مسأله انجام داده پاسخ داد : « درواقع هیچ چیز. منظورم این است که نهایت سعی خود را به کار می‌گیرم تا او را راضی کنم.»

من پرسیدم :« آیا تا به حال به او گفته‌ای که وقتی از شما ایراد می‌گیرد و عیب جویی می‌کند، چه حسی به شما دست می‌دهد؟»

« حتما شوخی می‌کنید ، من هیچوقت نمی‌توانم با ساندرا به این صورت حرف بزنم.»

چرا نمی‌توانی به او بگویی که خیلی دوستش داری و می‌خواهی رفاقتت رابا او ادامه دهی اما به نظر شما او خیلی ایرادگیر است و بسیار ممنون می‌شوید اگر او زمانی به نصیحت و ایرادگیری‌ای روی بیاورد که شما از او درخواست می‌کنید.

آندریا برای انجام دادن پیشنهاد من آمادگی نداشت ولی ما سعی کردیم بفهمیم که چرا مسأله به این سادگی تا به این حد برای او دشوار به نظر می‌رسد.هرچه بیشتر با او صحبت می‌کردم ،او بیشتر متوجه می‌شد که برخورد با افراد ایرادگیر همیشه برای او دشوار بوده است و این امر باعث شده که او در روابطش رنج بکشد. آندریا تا زمانی که با افرادی ایرادگیر و عیب جوست نمی‌توانست راجع به این مسأله با آنها صحبت کند و این مشکل را از بین ببرد.

مشکل ناتوانی در مواجهه با افراد باعث می‌شود که افرادگیر به سراغ آنها بروند. درست مانند اردکی که به آب دسترسی پیدا کرده است. افرادیکه برای خود حد و مرز تعیین کرده‌اند و می‌توانند به راحتی با دیگران برخورد کنند با روابط ناراحت

کننده‌ای که آندریا تجربه کرده بود مواجه نمی‌شوند. آنها می‌توانند با برخوردهای انجیلی با افراد آسیب زننده و غیر قابل اعتماد کنار بیایند. اما اگر کسی قادر به انجام این کار نباشد و یا از انجام آن بترسد با روابط نا امن مواجه خواهد شد و به ندرت می‌تواند یک رابطه ایمن و قابل اعتماد با کسی برقرار کند.

ناتوانی در برخورد و مقابله با دیگران یک جواز و پروانه برای عدم ایمنی محسوب می‌شود. ناتوانی در مقابله با افراد مانند داشتن مزرعه‌ای است که حصار ندارد و یا بدنی فاقد پوست است. مهم نیست که فرد تا چه حد محتاط باشد، به هر روی او به خاطر فقدان محافظ دچار آسیب خواهد شد. کسی‌که نمی تواند با افراد آزار دهنده و یا شیاد مقابله کند با تعداد زیادی افراد غیر قابل اعتماد مواجه می‌شود که همگی می‌خواهند از وجودش سوء استفاده کنند.

رویاپردازی

رویاپردازی یک شیوه ایده‌آل برای نظر افکندن به سوی کسی یا چیزی محسوب می‌شود. فرد رویاپرداز تنها قسمت‌های خوب را می‌بیند و بخش اعظمی از واقعیت‌ها را نادیده می‌گیرد. او خطاهای افرادرا نادیده می‌گیرد و بدتر از همه با رویاپردازی، آنها را به نقطه قوت تبدیل می‌کند. یک فرد رویاپرداز حتی ممکن است خشونت و پرخاشگری یک فردرا تحسین کند و به جای اینکه رفتار ناپسند او را ببیند او را به خاطر اینکه قادر است در مقابل دیگران بایستد و با آنها برخورد کند، بستاید.

کریس در روابطش یک فرد رویا پرداز محسوب می‌شد. او با یک مرد بی‌مسئولیت دوست شده بود. او بی برنامگی آن مرد را به حساب تصادف، فقدان سبک را به حساب خلاقیت، ناتوانی در حفظ شغل را به حساب هوش زیاد و ولخرجی‌اش را به حساب بی‌اهمیت بودن نسبت به مسایل مادی می‌گذاشت. کریس همه این مشکلات را با عینک خوشبینی می‌دید.

کسانیکه دائماً درحال رویاپردازی و خیالبافی هستند، خودشان را درمعرض روابط غیر قابل اعتماد قرار می‌دهند. انجیل می‌فرماید « دلربایی فریب دهنده است» روابط حقیقی از احساسات رمانتیک و رویاگونه گذشته و به محبت و صمیمت

می‌رسد. اما افراد رویاپرداز هرگز به دنبال واقعیت نمی‌روند، زیرا در گذشته واقعیت، آنها را ناامید کرده است. رویا پردازان سعی می‌کنند بر ناامیدی‌هایی که از روابط قبلی خود تجربه کرده‌اند سرپوش بگذارند و در مورد آینده به خیالبافی بپردازند تا بتوانند با ناراحتی که سعی درانکار آن دارند، کنار بیایند. اما ما همیشه نهایتاً به چیزی می‌رسیم که سعی می‌کنیم در وجود خود انکارش نماییم و فرد رویاپرداز هم سرانجام به همان ناراحتی می‌رسد که سعی در انکار آن داشته است. اما مشکل اینجاست که آنها با این مسأله در وجود خود روبرو نمی شوند تا بتوانند آن را درمان کنند. آنها برای اجتناب از واقعیت دردناک، وقایع دردناک جدید را با هر فرد غیر قابل اعتمادی برای خودشان ایجاد می‌کنند.

نیاز به یاری

جری به شدت به میندی وابسته شده بود، به طوریکه خودش هم قادر به توصیف آن نبود. « من تابه حال به هیچ کس اینقدر وابسته نشده‌ام و نمی‌توانم او را رها کنم.»

او قادر نبود رابطه‌ای را که به مدت پنج سال آزارش داده بود را رها کند و برای کمک به دوستانش روی آورده بود. اما آنها نمی‌دانستند که دیگر به او چه بگویند. آنها خبر داشتند که به سختی می‌توان به میندی دسترسی یافت، تلاش‌های جری موجب رضایت او نمی‌شد و او راجع به مسایل کم اهمیت به شدت سخت‌گیر بود. هروقت که آنها به او می‌گفتند باید با آن دختر قطع رابطه کند، با یک پاسخ مواجه می‌شدند: رابطه ما خیلی محکم و قوی است.

او برای مشاوره آمده بود تا بتواند از آن رابطه خلاص شود، زیرا خودش نمی‌توانست اینکار را انجام دهد. ما راجع به رابطه‌ای که از نظر او مستحکم بود، با هم صحبت کردیم. زمانیکه جری تصمیم به قطع رابطه گرفت، احساس کرد که رابطه‌شان محکم تر شده است. میندی ناراحت شده بود مانند سایر اوقاتی که اتفاق ناراحت کننده‌ای برایش می‌افتاد به جری نیاز داشت تا او را آرام کند و یاریش دهد. در واقع بهترین اوقاتی که آنها با هم داشتند زمانهایی بود که میندی به آرامش، پول و غیره نیاز داشت. واقعیت این بود که رابطه آنها به بلوغ نرسیده بود . آنها یک

رابطه امدادی با یکدیگر برقرار کرده بودند. زمانی‌که میندی به مشکل برمی‌خورد و به کمک نیاز داشت، آنها به یکدیگر نزدیک می‌شدند و در سایر اوقات اوضاع طوفانی بود.

بعد ازاینکه ما با هم صحبت کردیم، جری فهمید که دراین رابطه نقش یک امدادگر را ایفا می‌کند. او افرادی را انتخاب می‌کرد که نمی‌توانستند به نیازهایش پاسخ دهند زیرا خودشان نیازمند بودند. بنابراین جری پیش‌قدم می‌شد و آنان را نجات می‌داد.

جری از کودکی الگوی امدادگری را فرا گرفته بود زیرا یک مادر نیازمند داشت که هیچوقت راضی نمی‌شد؛ مهم نبود که پدرش چه کارهایی انجام می‌داد به هر روی آن زن راضی نمی‌شد. با وجود مشکلات مادرش، جری دریافت که زمانی می‌تواند با او احساس نزدیکی کند که به یاریش بشتابد و از او مراقبت کند. حال با رابطه مشابهی درگیر شده بود که قادر به کنار گذاشتن آن نبود.

افرادی که به امداد و یاری نیاز دارند نمی‌توانند مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیرند و کسانیکه مسئولیت زندگی خود را به عهده نمی‌گیرند قابل اعتماد نیستند، با وجود اینکه ممکن است خوب و موجه به نظر برسند. نهایتاً رشد نمی‌کنند و موجب رشد فردی که برایشان نقش امدادگر را ایفا می‌کند هم نمی‌شوند. از آنجایی‌که یک فرد امدادگر به یک فرد غیر قابل اعتماد برای نجات دادن نیاز دارد، امدادگری همیشه به رسیدن به افراد غیر قابل اعتماد منتهی می‌شود.

تامی در حالیکه ژست گرفته بود گفت: « من نمی‌خواهم از جهنم خارج شوم، زیرا نام تمام خیابانهایش را می‌دانم.» او می‌دانست که با تعدادی رابطه غیر قابل اعتماد درگیر است، اما تغییر دادن آنها برایش کاری بسیار دشوار بود. گاهگاهی می‌پرسید: « آیا آسانتر نیست همین طور که هستم باقی بمانم؟» و جواب من به او همیشه یکسان بود « تامی ، در طول این همه سال آسان بوده است؟» و سپس او به سراغ کارهایش می‌رفت.

تامی یکی از افرادی بود که به نظر می‌رسید به روابط غیر قابل اعتماد اعتیاد دارد. به محض اینکه از یکی از این افراد رهایی می‌یافت با یک فرد غیر قابل اعتماد دیگر دوست می‌شد. با وجود اینکه درظاهر این افراد متفاوت به نظر می‌رسیدند اما الگوی رفتاریشان یکسان بود. تامی از نظر احساسی نسبت به آنها

احساس مسئولیت می‌کرد و سعی می‌کرد آنها را خوشحال کند. آنها همگی پسر بچه هایی بودند که به کسی نیاز داشتند تا به آنها احساس یک مرد قدرتمند را بدهد و تامی این کار را انجام می‌داد و از آنها افراد ایده‌آل می‌ساخت. آنها را می‌ستود و به داستان‌سرایی آنها در مورد اینکه هرگز دچار خطا نشده‌اند گوش می‌داد.

وقتی که این الگو را مورد بررسی قرار دادیم، دریافتیم که همگی این افراد به پدر تامی شباهت داشته‌اند. پدر او مردی بود که می‌خواست همه اعضای خانواده فکر کنند که او مرد بزرگی است و تامی نقش خوشحال‌کننده را به خوبی ایفا می‌کرد. او هرگز به پدرش « نه» نگفت و همیشه سعی می‌کرد به گونه‌ای رفتار کند که او احساس کند یک انسان خاص و متمایز است. زمانی‌که پدر خانواده کارهایش را بزرگنمایی می‌کرد و خطاهایش را کوچک و بی‌اهمیت جلوه می‌داد، همگی سکوت اختیار می‌کردند و مادر تامی در مورد آن بیشتر توضیح می‌داد تا آن مسأله بزرگتر به نظر برسد.

بنابراین تامی کاری را انجام می‌داد که به آن خو گرفته بود. او این الگو را از رفتار پدر و کارهای مادرش فراگرفته بود و آن را در هرسه ازدواجش دنبال کرده بود. این چیزی نبود که لازم باشد او راجع به آن فکر کند و به این ترتیب بدون هیچ تلاشی این عادت را تکرار می‌کرد.

خداوند ما را به گونه ای خلق کرده که باید الگوی رفتاری را از خانواده خود بیاموزیم. بر طبق نقشه او ، ما باید صداقت، مسئولیت‌پذیری ومحبت را بیاموزیم و سپس آنها را به فرزندان خود نیز یاد بدهیم. اما زمانی‌که خانواده ها الگوی دیگری را به فرزندان خود آموزش می‌دهند ، بچه‌ها آن مدل را نیز فرا می‌گیرند و تامی دقیقاً همین کار را انجام داده بود. او یک الگوی رفتاری اشتباه را آموخته بود، با آن آشنا شده بود و تکرارش می‌کرد.

ما هم همانند تامی چیزی را انتخاب می‌کنیم که با آن آشنایی داریم، مگر آنکه با چیز دیگری آشنا شویم.

نقش مصدوم

مصدوم فردی است که هیچ قدرتی ندارد و رویدادها توسط دیگران برایش اتفاق

می‌افتد. به عنوان مثال اگر هنگامی‌که درحال عبور از خیابان هستید یک راننده مست با شما تصادف کند، شما نقش مصدوم را ایفا خواهید کرد.کودکی که از سوی یک فرد بزرگسال مورد تجاوز قرار بگیرد، یک مصدوم است. این افراد هیچ کاری نمی‌توانند انجام دهند و هیچ قدرتی ندارند.

اما نقش مصدوم یک الگوی رفتاری است که در آن یک فرد بالغ که قدرت دارد خودش را بی‌اختیار جلوه می‌دهد و به گونه‌ای رفتار می کند که بگویید در روابطش هیچ اختیاری ندارد. او نقش مصدوم را بازی می کند و گزینه‌هایی که برای فرار از این موقعیت در دسترسش قرار دارند را نادیده می‌انگارد.

مصدومین خودشان هیچ اقدامی نمی کنند ، بلکه منتظر می‌مانند تا دیگران برایشان کاری انجام دهند. آنها گویش مصدومین را دارند.

- « من خودم را درتخت یافتم» به جای « تصمیم گرفتم با او بخوابم»
- « مجبور بودم» به جای « انتخاب کردم»
- « مالیاتم خیلی به تعویق افتاد چون حسابدارم کارش را به موقع انجام نداد» به جای « اطلاعات را خیلی دیر به حسابدار رساندم و در نتیجه مالیاتم خیلی به تعویق افتاد»

مصدومین مسئولیت انتخابها و رفتارشان را بر عهده نمی‌گیرند. آنها خودشان را به صورت یک بازخورد دهنده به یک قدرت بزرگتر تصور می کنند، حال این قدرت می‌تواند ترافیک، آب و هوا، یک شخص، اقتصاد، خدا و یا شانس باشد.

مصدومین، بهترین گزینه برای افراد غیر قابل اعتماد محسوب می‌شوند. افراد غیر قابل اعتمادی که از مصدومین سوء استفاده می‌کنند، مقصر نامیده می‌شوند. آنها کسانی هستند که موجب تخریب و آزار مصدومین می‌گردند، با این هدف که خودشان را ارضا کنند. به هر میزان که فرد مسئولیت انتخابهایش را بر عهده نگیرد، مقصر به جای او دست به انتخاب می زند. فرد مصدوم زنجیره زندگی خود را به دست شخص دیگری می‌سپارد و با واگذار کردن انتخابها به یک فرد دیگر برای خودش ناامنی ایجاد می کند. مصدومین باید بیاموزند که انتخاب نکردن ، خودش نوعی انتخاب است و آنها می‌توانند با انجام اعمالی چون محدود کردن اعمال متجاوزانه کنترل روابط خود را به دست بگیرند.

گناه

گناه هم باعث می شود که انسانها با افراد غیر قابل اعتمادرابطه برقرار نمایند. افرادی‌که گناهی را بر دوش می‌کشند همیشه به دنبال یک نفر هستند تا در زندگی آنها نقش مظلوم را ایفا کند. فرد « مظلوم» در اکثر موارد به گونه‌ای رفتار می‌کند که گویی عامل بدبختی و مشکلات او کسی است که احساس گناه دارد. فرد گناهکار نیز مسئولیت درد و عصبانیت و نا امیدیهای فرد مظلوم را به عهده می‌گیرد. او همیشه بار مسئولیت را بر دوشش احساس می‌کند و هرگز در رابطه خود احساس راحتی ندارد.

قلاب بر روی کسی قرار می‌گیرد که فرد مظلوم را انتخاب می‌کند. او احساس می‌کند که بار گناه بر دوشش سنگینی می‌کند .وقتی ما احساس گناه داریم بخشی از وجودمان با این احساس پیوند می‌خورد و به یک متهم تبدیل می‌شویم. به همین دلیل است که قدرت آزاد بودن در وجود خود ماست. زمانیکه سعی می‌کنیم با گناه خود کنار بیاییم می‌توانیم از شر قلابی که مظلومین برای کنترل ما در دست گرفته اند ، رها شویم.

افرادی‌که احساس می‌کنند اگر از سوی دیگران مورد محبت قرار بگیرند، آزادی و فقدان لعنت در مسیح (رومیان ۸ : ۱) را درک کرده‌اند ، اعم از اینکه گناهکار باشند یا بی‌گناه ، پیامهای دیگران را ازدیگاه محبت ارزیابی می‌کنند.
چنانچه مقصر باشند، رفتار مناسبی از خودشان نشان می‌دهند و اگر مقصر نباشند با محدودیت‌های شخصی که ایجاد می‌کنند ، اجازه نمی‌دهند قلاب گناه بر روی ایشان قرار داده شود و به فرد مقابل امکان می‌دهند تا مسئولیت احساسات و انتخابهایش را خودش بر عهده بگیرد. (مزامیر ۱۹ : ۱۹)
چنانچه روابط غیر قابل اعتماد یک نفر حول محور گناه می چرخد ، او می‌بایست منبع گناه را دروجودش پیدا کند و این صدای انتقامجو را در وجودش تغییر دهد. با این کار دیگر مظلومین قادر نخواهند بود او را تحت کنترل خود در آورند.

کمال پرستی

تام یک انسان کمال‌پرست بود. او در مورد خودش به این صورت فکر نمی‌کرد زیرا مانند سایر افراد کمال پرست راجع به جزییات حساسیت نشان نمی‌داد اما همیشه دوست داشت دیگران دید خوبی نسبت به او داشته باشند. چنانچه کسی او را از یک جهت ایده آل نمی‌دانست، دچار اضطراب می‌شد و سعی می‌کرد خودش را با انتظارات آن شخص تطابق دهد.

کمال پرستی تام او را به سمت افرادی سوق داده بود که به دنبال کمال و بی‌عیبی در دیگران بودند. او معمولاً با این مسأله در زندگی کاری خود درگیر می‌شد و سعی می‌کرد رؤسایی را راضی کند که هرگز راضی و خشنود به نظر نمی‌رسیدند. او وقت زیادی را صرف می‌کرد تا دیگران را تحت تأثیر قرار دهد. کمال‌پرستی موجود در وجود او باعث می‌شد به سمت کسانی برود که کمال پرستی را بر او تحمیل می‌کردند. زمانی‌که او توانست اجازه دهد افراد خوب او را همان طور که بود مورد محبت و پذیرش قرار دهند، قدرت کسانی‌که پذیرای او نبودند ناپدید شد. دیگر او به سمت کسانی نرفت که فشار کمال پرستی به او وارد می‌کردند و سعی کرد دیگر به خواسته‌های کمال پرستانه همسرش توجه نکند و به او بقبولاند که باید مسئولیت ناامیدی‌های خود را بر عهده بگیرد و همه مشکلات رابطه زناشوییشان را بر عهده او نگذارد. وقتی‌که تام تغییر کرد، همسرش نیز دچار تحول شد و رابطه ناامن زندگیشان از بین رفت.

تکرار

ما قبلاً دراین بخش راجع به جسی صحبت کردیم، بانویی که نه همسر غیر قابل اعتماد اختیار کرده بود. او برای این عمل خود بیش از یک دلیل داشت اما یکی از آنها تکرار بود. او یک الگوی رفتاری نادرست را تکرار می‌کرد که درکودکی آن را فراگرفته بود و این رفتار را دائماً تکرار می‌کرد. هرچند که این الگو رضایت بخش و موجب رشد نبود. جسی بدون اینکه از خطاهایش عبرت بگیرد ، رفتار نادرست خود را تکرار می‌کرد. او تغییر نمی‌کرد و رابطه بعدیش نسبت به رابطه قبلی به سلامت

نزدیکتر نمی‌شد.

زمانیکه جوان هستیم الگوهای رفتاری به عنوان بخشی از شخصیت در ذهنمان تنیده می‌شود.ما الگوهایی داریم که دائما آنها را تکرار می‌کنیم مگر اینکه آنها را تغییر دهیم. الگوی جسی از قرار زیر بود:

۱. جذب مردی می‌شد که سرد و بی احساس بود.
۲. بازی آمدن و رفتن آن مرد را به صورت عاشق شدن تعبیر می‌کرد.
۳. رفتار آزاردهنده آن مرد تمنای بیشتری را در جسی ایجاد می‌کرد.
۴. سعی می‌کرد با یک رفتار تسلیم شونده بر آن مرد پیروز شود.
۵. هرچقدر که رفتار تسلیمی جسی بیشتر می‌شد ، آن مرد خود محورانه تر عمل می‌کرد.
۶. رابطه آنقدر دردناک می‌شد که تحمل جسی تمام می‌شد.
۷. سعی می‌کرد رابطه را قطع کند.
۸. نمی‌توانست تنهایی را تحمل کند بنابراین به یک رابطه دیگر روی می‌آورد.
۹. و این چرخه دوباره تکرار می‌شد.

زمانیکه جسی این الگو را درک کرد، دریافت که این همان الگویی است که او از مادرش فراگرفته است. ایجاد رابطه با مادر برای جسی کار آسانی نبود و او اغلب دخترش را ترک می‌کرد.جسی سعی می‌کرد تا همیشه با رفتار خوب مادرش را به سمت خود بکشد اما هرگز کافی نبود. خشم در فرد مقابل چیزی بود که او همیشه به جای برخورد و مقابله با آن کنار می‌آمد. بنابراین الگوی او به این صورت شکل گرفته بود. ذهن او به این صورت برنامه ریزی شده بود . بنابراین او دائماً این الگو را تکرار می‌کرد.

جسی می‌بایست راجع به این الگو تجدید نظر می‌کرد و با احساسات سرخورده خود نسبت به مادرش کنار می‌آمد تا یاد بگیرد که چگونه می‌تواند با افراد قابل اعتماد رابطه بر قرار کند. به این ترتیب او رفتارهای تکراری خود را ترک کرد و توانست روابط جدید ایجاد کند.

اینجا مکان مناسبی است که می‌توان یک سوءتفاهم رایج در مورد روابط را

تصحیح کرد. اغلب گفته می شود اگر شما در دوستی و رابطه با یک مرد دچار مشکل هستید ، در واقع الگوی رفتاری با پدرتان را تکرار می کنید و اگر در رفتار با یک زن مسأله دارید الگوی رفتاری با مادرتان را تکرار می کنید. این مطلب درست نیست. الگوهای رفتاری ، الگوهای رفتاری هستند و با وجود اینکه ما نسبت به روابط خود هم با هم‌جنس‌ها و هم غیرهم‌جنس‌ها بازخورد خاصی داریم، الگوهای رفتاری مشکلدارمان می تواند مرزهای جنسیت را کنار بزند. به عنوان مثال ، یک الگوی ناتمام با یک مادر می‌تواند در رابطه ما با مردانی که شخصیت مشابه به مادرمان دارند، تأثیر بگذارند. مسأله‌ای که اهمیت دارد الگوهای رفتاری و احساساتی هستند که تکرار می‌شوند.

انکار درد و ادراک

عبرانیان ۵ : ۱۴ می فرماید : « اما غذای قوی از آن بالغان است که حواس خود را به موجب عادت، ریاضت داده‌اند تا تمیز نیک و بد را بکنند.»

واژه ریشه ای «ریاضت» می تواند به مفهوم «عادت» نیز به کار رود و از کلمه‌ای که به معنی «پژواک» است گرفته شده است. به عبارت دیگر ما باید ازچیزهایی که دائماً تجربه می کنیم درس عبرت بگیریم.

اما افرادی که احساساتشان سرکوب شده‌اند، از تجربیات خود درس نمی گیرند. احتمالاً آنها والدین متجاوزی داشته‌اند که ادعا می کرده اند تجاوز و آزارهایشان از روی محبت است. یا والدین کمال‌پرستی که ادعا می کرده‌اند « من فقط خوبی تو را می‌خواهم» بنابراین آنها آموخته‌اند که به درد و ادراک و احساسات و تمام چیزهایی که خداوند برای تشخیص دادن به ما داده است، اعتماد نکنند.

کسانیکه احساسات سرکوب شده دارند ، اغلب الگوی رفتار مخربی را در پیش می گیرند. آنها یاد نگرفته‌اند که احساسات خدادادی خود را مورد توجه قرارداده و درک کنند که یک نفر می‌خواهد آنها را مورد آزار و اذیت قرار دهد. آنها نمی‌توانند خیر و شر را از یکدیگر تمییز دهند و بنابراین دائماً خود را درمعرض روابط ناامن قرار می‌دهند.

احساسات، ادراک و شناخت ما بسیار حائز اهمیت است. بسیار مهم است که به

جای اینکه فقط به گفته‌های دیگران توجه کنیم به احساسات خودمان نظر بیاندازیم. به جای آن ما باید ادراک خود را نسبت به افراد قابل اعتماد ، کتاب‌مقدس و گروه پشتیبان و یا درمانگر خود گسترش دهیم و با کمک آنها روابط خود را اصلاح کنیم. سپس خواهیم توانست در مسیر رشد و پیشرفت گام برداریم و به جای تکرار یک الگوی رفتاری، از تجارب خود درس بگیریم. همان طور که در تسالونیکیان ۵ : ۲۱ –۲۲ آمده است :« همه چیز را تحقیق کنید ، و به آنچه نیکوست متمسک باشید. از هر نوع بدی احتراز نمایید.»

بخش مهم تقدیس

دلایل بسیاری وجود دارد که باعث می شوند ما افراد غیر قابل اعتماد را انتخاب کنیم. اما خوب است که به این دلایل توجه کنیم زیرا همگی آنها برای زندگی روحانی ما نکاتی ضروری محسوب می‌شوند که انجیل به ما توصیه می کند و از ما می‌خواهد که آنها را مد نظر قرار دهیم.یک بار دیگر به فهرست بالا نگاه کنید. همگی آنها مسایلی هستند که انجیل مستقیماً به آنها پرداخته و از ما می‌خواهد به عنوان بخشی از فرآیند تقدیس با آنها روبرو شویم.

به همین دلیل است که یافتن افراد قابل اعتماد یک بخش ضروری برای رشد روحانی محسوب می‌شود. خداوند از ما می‌خواهد که روابط و دوستان خوبی را برای خود انتخاب کنیم و انسانهایی باشیم که می‌توانند با شریر مقابله کنند. اگر یک الگو از روابط نامناسب دارید ، شاید همیشه فرد مقابل مقصر نباشد ، و این یک نشانه از عدم بلوغ روحانی خودتان است.

به فهرست نکاتی که این بخش ارائه کرده است ،توجه کنید و ببینید کدامیک در مورد شما صادق است و الگوی خود را مورد شناسایی قرار دهید و سعی کنید آن را تغییر دهید به این ترتیب به فیض خداوند رشد خواهید کرد. وقتیکه شما خودتان را تغییر دهید، اطرافیانتان خودشان را با این تغییرات وفق می‌دهند و شما می‌توانید از الگوی رفتاری که روابط ناامن را برایتان به ارمغان می‌آورد ، رها شوید.

وقتی‌که رفتارتان را تغییر می‌دهید ، مراقب راه حل‌های اشتباه نیز باشید. این راه حل‌های اشتباه موضوع بخش بعدی این کتاب را تشکیل می‌دهند.

بخش هفت

راه حل‌های خطا

این بخش طراحی شده است تا در زمان شما صرفه‌جویی کند. من (جان) که در زمینه کامپیوتر یک فرد مبتدی محسوب می‌شدم، اخیراً یک محصول نرم افزاری خریدم و به خانه بردم و تلاش کردم تا آن را نصب کنم. چند دقیقه بیشتر طول نکشید که کل سیستم را به هم ریختم.

با ناامیدی به یکی از دوستانم که متخصص فنی کامپیوتر است ، تماس گرفتم، بعد از اینکه او به من کمک کرد تا مشکل را بر طرف کنم ، گفت: « زمانیکه مطمئن نیستی ، راهنمای محصول را مطالعه کن ، مخصوصاً قسمتی که در مورد کارهایی که نباید انجام شود ، توضیح داده است.»
هدف این بخش هم همین مطلب است. ما سعی خواهیم کرد به شما کمک کنیم تا بفهمید که چه چیزی در ورای روابطتان دچار مشکل است و با این کار به شما کمک کنیم تا در زمان صرفه جویی کنید بنابراین شما دچار خطای بیشتر نخواهید شد.

چه کسی شایسته است؟

همه در روابطشان به مشکلاتی برخورده اند. احتمال آن بسیار کم است که شما بدون اینکه هیچ آسیبی دیده باشید در حال خواندن این کتاب باشید.بنابراین دراین بخش به احتمال زیاد تعدادی از الگوهای رفتاری غیر قابل اعتمادرا خواهید شناخت. از آنها در س بیاموزید. اینها راه حل‌های خطایی هستند که در یافتن افراد قابل

اعتماد مفید واقع نمی شوند و به شما کمک نمی کنند.
این پاسخ‌های اشتباه ، قسمت اعظمی از دلایلی را تشکیل می‌دهند که نشان می‌دهد افراد ، رابطه خود را با محبت و صمیمت آغاز می کنند اما رفته رفته خسته و کسل می‌شوند و بعد از چندین شکست به این نتیجه می‌رسند که نمی‌توانند رابطه مناسبی را برقرار نمایند. اما همه انسانها خلق شده‌اند تا با دیگران در ارتباط باشند . بنابراین بیایید این بخش را مطالعه کنیم تا بفهمیم که از چه چاله‌هایی باید اجتناب نماییم.

هفت «کار»

ما به راه حل‌های خطا تحت عنوان هفت « کار» نظر خواهیم افکند. این اعمال درواقع فعالیت‌ها و رویکردهایی هستند که به نظر می‌رسد نوید بخش روابط قابل اعتماد هستند اما در واقع تضاد ، آسیب و جدایی را درپی دارند.

تکرار

اولین اشتباهی که در یافتن افراد قابل اعتماد مرتکب می‌شویم ، تکرار اعمالی است که در گذشته انجام داده‌ایم. شکست و آسیب دیدگی باعث نمی‌شوند که ما آنچه که قصد خداوند بوده است را بیاموزیم.
راب و لوآن برای مشاوره قبل از ازدواج به نزد من آمدند. آنها می خواستند هرچه زودتر از مشکلات قابل پیشگیری دوران زناشویی جلوگیری به عمل آورند.
نگرانی آنها بیشتر از این جهت بود که هردو یک تجربه طلاق را درتاریخچه زندگی خود داشتند. ناراحتی و آسیبی که جدایی بر آنها تحمیل کرده بود ، باعث شده بود که این بار آگاهانه‌تر قدم بردارند. آنها نسبت به یک فرد بیست ساله که قبلا ازدواج نکرده ، آگاهتر بودند.
سؤالی که من در چنین مواردی مطرح می کنم این است :« درنتیجه ازدواج اول چه شناختی از خودتان حاصل کرده‌اید؟» این سؤال به افراد کمک می کند تا از الگوی رفتاری خود شناخت حاصل کنند و به مشکلات احتمالی در ارتباط جدید

خود نظر بیافکنند.

وقتی این سؤال را از آنها پرسیدم ، هم راب و هم لوآن ، کمی گیج شدند. آنها تا آن موقع با چنین سؤالی مواجه نشده بودند. هر دو نفر پاسخ دادند « هیچ چیز» بعد از اینکه بررسی را ادامه دادم ، دلیل این مسأله را متوجه شدم. هردو نفر به این نتیجه رسیده بودند که دفعه قبل با انسانی نادرست ازدواج کرده بودند و این مرتبه قصد داشتند با یک فرد نیک پیمان زناشویی ببندند. پرونده بسته شده بود.

اما ما پرونده را دوباره باز کردیم و جای شگفتی نبود که متوجه شدیم چیزهایی که راب و لوآن را به سمت همسران قدیمیشان جذب کرده بود، هنوز هم وجود داشت.

به عنوان مثال راب هنوز به بلوغ فکری کامل نرسیده بود و به سمت زنانی که کنترل را به دست می‌گیرند جذب می‌شد. او از این حقیقت لذت می‌برد که آنها ثبات ، نظم و ساختار بندی را به ارمغان می‌آورند. همسر اول او بسیار منضبط بود و درتصمیم گیریهای خود قاطعانه عمل می‌کرد تا جائیکه به یک زن سلطه جو تبدیل شده بود. این سلطه جویی راب را به ستوه آورده بود تا جایی که مجبور شد به طلاق روی بیاورد. لوآن هم خصوصیاتی مشابه با همسر اول راب داشت و با وجود اینکه او زن با محبتی بود، شمه ای از سلطه جویی در وجودش نهفته بود.

در مقابل، لوآن با مردی بسیار با احساس و پرمحبت اما در عین حال بی مسئولیت ازدواج کرده بود. او کار ثابت نداشت، قبض ها را پرداخت نمی‌کرد و به تعهداتش پایبند نبود. راب هم تا حدودی همان خصوصیات را داشت.

ناراحتی آنها را تصور کنید ، وقتی‌که متوجه شدند با افرادی مشابه با همسران قبلی خود نامزد کرده‌اند. اما حالا که از این موضوع آگاه شده بودند با وجود اینکه با یکدیگر ازدواج کردند اما سعی می‌کردند تا بر روی این مسأله کار کنند.

تکرار، همین مسأله را بیان می‌کند. اگر با یک فنجان قهوه بر روی صندلی راحتی بنشینیم و از خودمان نپرسیم «چرا» به احتمال زیاد مجدداً با بحران قبلی مواجه خواهیم شد.

ممکن است شما جزء افرادی باشید که هنوز نمی‌دانید در حال تکرار یک الگو هستید و افراد نادرستی را برای خودتان انتخاب می‌کنید. به عنوان مثال تعدادی از زنان به سمت مردان خشن و سلطه جو جذب می‌شوند و عده ای از مردان ، زنانی

را می‌پسندند که حالت مادرانه داشته باشند.عده‌ای از کارگران ، رؤسای ایرادگیر را برای خود انتخاب می کنند و برخی از کشیشان به سراغ کلیساهای افراطی می‌روند.

به نشانه‌ها توجه کنید. نشانه‌ها در واقع حقایق قطعی و شواهدی هستند که ما می توانیم برای آماده سازی خودمان از آنها بهره بگیریم. ممکن است لازم باشد شما به برخی از نشانه‌هایی که نمایانگر پیروی شما از یک الگوی خاص هستند نظر بیاندازید. از خودتان بپرسید: « آیا حرفهای من با افراد مختلف از یک الگو پیروی می کند؟»

« آیا دوستانم به من گوشزد می کنند که یک مشکل وجود دارد؟»

« آیا می توانم پایان بخشیدن به یک رابطه را پیش بینی کنم؟»

اینها نشانه های خوبی هستند که می‌توانید از آنها بهره بگیرید. توجه داشته باشید که کسی که گذشته را نادیده می گیرد، محکوم به تکرار آن است.

عمل متضاد

دهه هفتاد زمان بسیار هیجان انگیزی برای سپری کردن درکالج محسوب می‌شد. دلایل بسیار زیادی بری فرار از درس خواندن وجود داشت. همیشه ایده‌آل‌های زیادی داشتیم و افراد باهوش متعددی وجود داشتند که می‌توانستیم با آنها صحبت کنیم.

هم دانشگاهی من ، توبی، محرک من درهمه این حرکت ها محسوب می‌شد. توبی پسر جذابی بود.من در طول هفت سال حرکت های توبی را نظاره می کردم. هرچند ماه یکبار موفق به دیدار او می‌شدم بنابراین تغییرات او برایم آشکارتر بود.

او پسر یک کشیش بود که نمی‌توانست با ایده‌آل‌هایی که پدرش برایش درنظر گرفته بود کنار بیاید ولی با این وجود نمی توانست این اختلاف‌ها را مردانه با پدرش در میان بگذارد زیرا پدرش خشمگین می‌شد و او را گناهکار می‌نامید. بنابراین توبی برای شناخت خود و درک مردانگی به حال خود رها شده بود.

اینجا یک فهرست ترتیبی از حرکت‌های توبی ارائه شده است:

- به کالج می رفت و با دختران مختلفی دوست می‌شد و هر شب با یک نفر قرار

می‌گذاشت.
- سال بعد با مواد مخدر آشنا شد.
- سال بعد به خاطر قمار بازی دستگیر شد اما محکوم نشد.
- سال بعد دوباره به خدا روی آورد.
- سال بعد با دختر یک کشیش ازدواج کرد.
- سال بعد به دوستان خود بشارت داد و خودش را برای خدمت آماده کرد.
- سال بعد حساب بانکی خود را خالی کرد و با ماشین همسرش فرار کرد.

از تغییرات دیگر او اطلاع ندارم اما الگوی آنها کاملاً مشخص است. توبی در مسیر رشد و بلوغ قدم بر نمی‌داشت. او سعی می‌کرد با محبت ، مسئولیت‌پذیری و شکست در زندگیش دست و پنجه نرم کند. او بر روی نوار زندگیش به صورت زیگزاگی حرکت می‌کرد و مطمئناً در طول این مسیر برای خود و اطرافیانش درد و ناراحتی‌های زیادی را به وجود می‌آورد.

عمل متضاد ، راه‌حل نادرست دیگری برای یافتن افراد قابل اعتماد محسوب می‌شود. بسیاری از اوقات ما سعی می‌کنیم به خاطر درد و سردرگمی راه حل های تند و شدیدی را در پیش بگیریم و در اکثر موارد از ماهیتابه داغ به درون مایکروفر می‌جهیم.

در ادامه فهرستی از عملکردهای متضادی که احتمالاً شما با آنها روبرو شده‌اید ارائه شده است :
- کسی‌که درونگرا است عاشق فردی می‌شود که قابل کنترل نیست.
- کسی‌که تنهاست عاشق فردی می‌شود که سرشار از احساس است.
- کسی‌که مسئولیت پذیر نیست ، عاشق کسی می‌شود که سلطه جو و زورگو است.

انتخاب دوستانی که با معیارهای شما در تضاد هستند :
- خانواده‌های سلطه‌جو – دوستانی سهل انگار
- خانواده‌های بی‌نظم – دوستان سخت گیر
- خانواده‌های خشن – دوستان راحتی که سخت نمی‌گیرند.

انتخاب ساختار مذهبی به صورت تضاد گونه :

- آزاد درِ مقابل قانونمند
- شدیداً محتاط در مقابل بدون اصول
- منطقی در مقابل تجربی

مشکل اینجاست که شما با این کارها مشکل را حل نمی‌کنید بلکه آن را تغییر می‌دهید و آنها را به مشکلاتی تبدیل می‌کنید که درمقابل آنها هیچ تجربه‌ای ندارید.

به چه دلیل ما به این صورت نسبت به روابط مهم زندگی خود واکنش نشان می‌دهیم؟ این امر به دلیل فرآیندی تحت عنوان شکاف و یا دو نیم کردن صورت می‌گیرد.

زمانی‌که ما شکاف ایجاد می‌کنیم یک نوع رابطه را کامل و بی عیب و دیگری را سراسر عیب و ایراد می‌بینیم. این شیوه در واقع شیوه ایجاد رابطه به صورت سیاه و سفید است.

شکاف ، اجازه نمی‌دهد که کارهای خوبی که افراد انجام می‌دهند را ببینیم و به ما امکان رشد و بلوغ نمی‌دهد. ما از یک نفرٍ ، ایده‌آل می‌سازیم، از او نامید می‌شویم و سپس از یک فردی که با نفر اول کاملاً در تضاد است ایده‌آل می‌سازیم. انسان هیجان انگیز بی‌مسئولیت با یک فرد سخت کوش و خسته کننده جایگزین می‌شود.

این عمل بسیار متداول است. به عنوان مثال یک نفر آن‌قدر ما را آزرده می‌سازد که ما از افرادی که مشابه او هستند به شدت اجتناب می‌کنیم و با اینکار سعی می‌کنیم دیگر هیچوقت با درد و آزردگی که او برای ما ایجاد کرده روبرو نشویم. اما با این کار از خصوصیات خوب و الهی که دوستشان داشتیم دوری می ورزیم و سعی می‌کنیم آنها را در رابطه بعدی جستجو کنیم.

افراد به غیر از خصوصیات غیر قابل اعتماد جنبه‌های دیگری نیز دارند. قاتل‌های زنجیره‌ای هم می توانند به پیرزنان در عبور از خیابان یاری برسانند و در اینکار صادقانه عمل کنند. از سوی دیگر افراد با محبت و گرم هم می‌توانند خشونت بورزند. فقط به خصوصیات غیر قابل اعتماد افراد اتکا نکنید، بلکه سعی

کنید خصوصیات آزاردهنده آنها را مورد شناسایی قرار دهید و متوجه باشید که این خصوصیات کل شخصیت آنها را تشکیل نمی‌دهد.

خداوند از شما می خواهد که آگاهانه این مسائل را تشخیص دهید: « خردمندی نیکو و معرفت را به من بیاموز زیرا که به اوامر تو ایمان آوردم.» (مزامیر ۱۱۹: ۶۶) سعی کنید توانایی جداسازی، تشخیص و ارزیابی شخصیت‌ها را درخودتان پرورش دهید.

اعمال افراطی

لیندا در حالیکه ناامید و سردرگم بود به دفتر من وارد شد . او چندین مرتبه روابط غیر قابل اعتماد را تجربه کرده بود.

لیندا به من گفت: «می‌خواهم از دوست شدن با دیگران دست بکشم. من همه کارهایی که شما راجع به آن صحبت می‌کنید را انجام داده‌ام اما صمیمیت بیشتری بین من و دیگران ایجاد نشده است.»

در این زمان ، من دچار سردرگمی شدم. عمدتاً به این دلیل که چیزهای زیادی به لیندا گفته بودم بنابراین نمی‌دانستم منظورش از همه کارها چیست و در نتیجه از او پرسیدم « منظورت چیست؟»

« شما گفتید با دیگران در ارتباط باشم زیرا نمی توان در خلأ چیزی را یاد گرفت.»

سرم را به علامت موافقت تکان دادم و گفتم :« حالا مشکل کجاست؟»

او لیست بلند و طولانی از کیفش خارج کرد و گفت :« این فهرست تمام روابطی است که من در چند ماه گذشته برقرار کرده‌ام. اما هیچ اتفاق خاصی نیافتاده است.»

من به فهرست نگاه کردم وبه چیزی به شبیه آنچه در پی می‌آید مواجه شدم:

- دروس رقص: باله و دیسکو
- ورزش ها : موج نوردی ، قایق سواری ، گلف و تنیس.
- موسیقی : اپرا ، مدرن و پیانو.
- هنر : موزه و سرامیک.

- اعمال روحانی : دروس انجیل ، دعا و خدمت.
- شغل : آموزش ضمن خدمت ، کلاس های شبانه برای یاد گرفتن MBA

من به او گفتم :« این لحظه برای من بسیار افتخار آمیز است زیرا تا کنون یک زن رنسانسی زنده ندیده بودم.»
لیندا گفت :« دیگر واقعا گیج شده‌ام»
من توضیح دادم : « این جامع ترین و در عین حال خسته کننده ترین فهرستی است که من تابحال دیده‌ام. من حتی نمی‌توانم تصور کنم که شما چطور می‌توانید صبح‌ها از خواب بیدار شوید. به هر حال این‌ها نمی‌توانند مشکلات شما را حل کنند . همه موارد ذکر شده در فهرست فعالیت های خوبی هستند که می‌توانند به پیشرفت شما در زندگی کمک کنند، اما هر یک از آنها به خودی خود یک فعالیت محسوب می‌شود و ربطی به ارتباط و دوستی ندارد. هدف آنها کسب مهارت و یا سرگرمی و یا کسب اطلاعات بیشتر در مورد خلقت خداوند است اما هدف هیچیک از آنها ارتباط نیست.»
لیندا کم کم متوجه منظور من شد و گفت : « من فکر می‌کردم که می‌توانم درهر یک از این فعالیت‌ها با دیگران هم‌صحبت شوم . اما صحبت‌های ما راجع به تنیس یا تئوری‌های مدیریت است. فکر نمی‌کنم کسی در این کلاس ها بخواهد راجع به احساسات و روحیات من چیزی بداند.»
من در پاسخ گفتم : « خودت را خفه نکن.»
ایمنی به شیوه لیندا به دست نمی‌آید، شما با فعالیت بیشتر لزوماً افراد زیادتری را ملاقات نخواهید کرد و هرچه تعداد افرادی‌که با آنها معاشرت می‌کنید بیشتر باشد ، برای برقراری ارتباط با عجایب بیشتری روبرو خواهید شد.
یک حقیقت در ورای این ماجرا وجود دارد و آن این است که ما فعالانه باید به دنبال ارتباط با خداوند و سایر انسانها باشیم. عده زیادی از افراد در رقص والس یا بازی گلف دوستان قابل اعتمادی را یافته‌اند، اما این دوستی ها بیشتر از اینکه با قصد و نیت قبلی ایجاد شوند، مانند شیوه‌ای که لیندا در پیش گرفته بود ، به صورت تصادفی اتفاق می‌افتند. بسیاری از این افراد گول و انرژی و زمان خود را صرف کرده‌اند تا یک مهارت را بیاموزند و یا یک عمل خاص انجام دهند بنابراین دوستی

در مورد آنها به صورت تصادفی اتفاق می‌افتد و یک اولویت نیست و شاید حتی بخواهند از این مسأله اجتناب کنند.

اگر بخواهیم نظر عمیقتری به این مسأله بیاندازیم ، باید بگوییم بسیاری از افراد بیشتر به فعالیت می‌پردازند و از دوست شدن با دیگران اجتناب می کنند. آنها دوست دارند با دیگران رابطه برقرار کنند اما زیاد صمیمی نمی‌شوند. صحبت کردن راجع به یک پروژه موجب برقراری ارتباط می‌شود اما خطری در پس آن نهفته نیست و این چیزی بود که لیندا در مورد خودش فهمید.انگیزه اصلی او این بود که از دوستی اجتناب کند. آن زن رنسانسی از درون هنوز یک دختر بچه ترسو بود.

به همین دلیل بود که عیسی به مارتا فرمود که خواهرش چیزی که بهتر است را انتخاب کرده است (لوقا ۱۰ : ۴۲). نزدیک بودن به عیسی اولویت نخست است. کسب مهارت خوب است اما نزدیک بودن به خداو دیگران همیشه ارجحیت دارد.

برخی زمینه ها و فعالیت ها برای ایجاد صمیمیت و نزدیکی ایجاد شده‌اند. به عنوان مثال بسیاری از کلیساها دارای گروه‌های پشتیبان و دورس انجیلی گروهی هستند. اینها را چک کنید و راجع به تجربیات افراد دراین خصوص سؤال کنید و آنها را امتحان نمایید.

به هر روی لیندا سعی کرد ترس از صمیمت و نزدیک شدن به دیگران را کنار بگذارد و به گروه پشتیبان خوبی پیوست و سپس درکمال شگفتی لیستش نظم گرفت.

یکی از دلایل مهمی که من به زادگاهم در کارولینای شمالی سر می‌زنم ، ملاقات با دوستان قدیمی است و من با یکی از دوستان خانوادگی قدیمی که آلرتا نام داشت ، ملاقات کردم . ما چندین دهه با یکدیگر دوستان خانوادگی بودیم. حال چندین سال از بازنشستگی او می گذشت و او در حال استراحت و لذت بردن از اوقات فراغت خود بود.

من می خواستم بدانم که اکنون او چطور اوقاتش را سپری می کند و لذا از او پرسیدم :« امسال می‌خواهی چکار کنی ؟» او یک لحظه هم تأمل نکرد و درحالیکه برروی صندلی راحتی خود تاب می‌خورد با لبخند گفت : « همین کاری که الان دارم انجام می‌دهم»

به عبارت دیگر زندگی را سخت نگرفتند. درواقع آن مسأله واقعیت نداشت . آلرتا

هنوز در بسیاری از جماعت ها و فعالیت های کلیسایی فعالیت می کرد ، اما تصویری که به من نشان داد تصویر استراحت و راحتی و هیچ کاری انجام ندادن بود.

وقتی که شما شصت ساعت در هفته کار کرده باشید و به مدت چهل سال از یک خانواده مراقبت کرده باشید ، منطقی است که از سرعتتان بکاهید. آلرتا بسیاری از تکالیفی که بر روی زمین داشت را به انجام رسانده بود : « به جنگ نیکو جنگ کرده‌ام، و دوره خود را به کمال رسانیده، ایمان را محفوظ داشته ام.» (دوم تیموتائوس ۴ : ۷) و حال وقت آن فرا رسیده که آن صندلی راحتی را انتخاب کند و از مناظر لذت برده و چرت بزند.

اگر به دنبال افراد قابل اعتماد می گردید این کارها می توانند به شما کمک کنند:

هیچ کاری انجام ندادن عملی است که بسیاری از ما که به دنبال رابطه قابل اعتماد هستیم، انجام می‌دهیم. ممکن است شما فردی باشید که به دنبال برقراری رابطه و دوستی هستید اما برای رسیدن به این خواسته هیچ کاری انجام نمی‌دهید.

در ادامه چند نمونه از رویکرد « هیچ کاری انجان ندادن » برای یافتن افراد قابل اعتماد ارائه شده است:

- برنامه ریزی برای فعالیت های هفتگی- بدون در نظر گرفتن دوستی ها و روابط
- ناامید شدن از اینکه کسی به شما زنگ نمی‌زنند – فراموش کردن این مطلب که شما می‌توانید علاوه بر دریافت تماس ، با دیگران تماس بگیرید.
- خسته شدن از برقراری رابطه با دیگران
- نداشتن احساس تنهایی که در نتیجه آن هیچ برنامه‌ریزی برای دوستی و ایجاد ارتباط با دیگران صورت نمی‌گیرد. این مورد کمی شبیه به اجتناب کردن از چک آپ‌های پزشکی است ما صبر می‌کنیم تا درد قفسه سینه به سراغمان بیاید.

بنابراین بهتر است بگوییم شما خودتان را به یک فرد منفعل تبدیل کرده‌اید. چرا چنین اتفاقی رخ می‌دهد؟ دلائل زیادی برای این مسأله وجود دارد.

تعدادی از افراد وقتی که می‌خواهند با کسی دوست شوند، فلج می‌شوند. آنها می‌دانند که می‌خواهند چه کاری انجام دهند، اما نمی‌توانند آن کار را انجام دهند

که به این شرایط تضاد خشونتی اطلاق می‌شود.

تضاد خشونت بار ، اساساً نوعی جنگ درونی است. این جنگ حول مسائلی چون خطر پذیری، وارد عمل شدن، ایجاد تغییر و اقدام کردن رخ می دهد. یک بخش از وجودتان می‌گوید :« اقدام کن» و دیگری می گوید « اما اگر .... (جای خالی را با یک مصیبت پر کنید) اتفاق بیافتد، چه» و در اغلب موارد بخش دوم پیروز می‌شود. بهتر آن است که امنیت حفظ شود و پشیمانی به بار نیاید. تضاد خشونت بار دلایل زیادی دارد. اما یکی از موارد زیر برای فرد اتفاق افتاده است: ۱) از سوی کسی ترک شده است ۲) به خاطر پیشقدم بودن تنبیه شده است ۳) زمانی‌که سعی کرده حقیقت را بگوید و یا با دیگران برخورد کند و یا دست به کاری جدید بزند یک نفر او را ترک کرده و یا از او عیب جویی نموده است. در نتیجه این فرد رویکرد « ایمنی بهتر ازپشیمانی است» را درپیش گرفته است.

دلیل دیگری که برای مسأله هیچ کاری انجام ندادن وجود دارد، منفعل بودن فرد است. منفعل بودن با تضادهای خشونت بار کاملاً متفاوت است. فرد منفعل با یک جنگ درونی دیگر روبرو است. در واقع نگرانی او بیشتر از نوع « انتظار» است.

منفعل بودن از منابع مختلفی نشأت می‌گیرد همچون :

- آموختن این مطلب که نباید هیچ کاری انجام دهی تا اینکه کسی به شما بگوید.
- داشتن والدینی که همه کارها را انجام می‌داده‌اند و به شما مسئولیت پذیری را نیاموخته اند.
- داشتن یک زندگی رویاگونه که در آن از تمامی مخاطرات توسط دیگران نجات یافته‌اید، به جای اینکه خودتان مشکلات را حل کنید.
- باور داشتن به این مطلب که شما مهارت کافی ندارید و در نتیجه از ادامه کارها روی می‌گردانید.

چنانچه فکر می‌کنید عوامل منفعل در وجوتان قرار دارد، سعی کنید به پیامدهایی که این عوامل برایتان داشته اند فکر کنید. به موقعیت‌هایی فکر کنید که به این دلیل از دست داده‌اید، افرادی که از شما فاصله گرفته‌اند و مکانهایی که

امکان حضور در آنها را پیدا نکرده‌اید. ممکن است این کار دردناک به نظر برسد اما به شما کمک می‌کند تا از وضعیت در جا زدن خارج شوید.

کار کردن برای دیگران

در اینجا اشتباه رایجی توسط افراد صورت می‌گیرد که باعث می‌شود، این مشکل کاملاً از نظر دور بماند. آیا تابحال شنیده اید که یک نفر برای راهنمایی کردن به کسیکه دچار مشکل شده است به او بگوید : « اگر به محبت نیاز داری، باید دیگران را محبت کنی. برو و کسی را پیدا کن که به محبت نیاز داشته باشد. با این کار می‌توانی جام خود را پر کنی» اگر تابحال چنین چیزی را نشنیده‌اید یا باید بیشتر در مجامع مذهبی و فعالیت های دینی حضور بیابید ، یا اینکه بر روی کره ماه زندگی می‌کنید.

اساس عقیده بالا این است که ما در خدمت ، برکت می یابیم ، اگر دست دهنده داشته باشیم، دریافت می‌کنیم. اگر کمک کنیم به ما یاری خواهند رساند اما این اصل هم باید بر مبنای یافتن افراد قابل اعتماد بنا شود. برای یافتن دوست، دست دوستی را به سمت دیگران دراز کنید.

این یک اصل انجیلی است : « و آرزوی جان خود را به گرسنگان ببخشی و جان ذلیلان را سیر کنی ، آنگاه نور تو در تاریکی خواهد درخشید و تاریکی غلیظ تو مثل ظهر خواهد بود» (اشعیا ۵۸ : ۱۰)

خداوند برکات ما را برکت می‌دهد. او از اینکه کلیسای ما ، افراد مشکل دار را مورد محبت قرار می‌دهد خشنود می‌گردد.

اما مشکلی که در اینجا وجود دارد ، انگیزه‌های ماست. انگیزه و نیت در نزد خداوند اهمیت زیادی دارد زیرا به رفتارهای ما جهت می‌دهد. خداوند از ما می‌خواهد که بدهیم ، خدمت کنیم و بدون چشم‌داشت یاری برسانیم نه اینکه به خاطر تهی بودن ، تنهایی و نیاز به محبت ، این کارها را انجام دهیم. « و اگر جمیع اموال خود را صدقه دهم و بدن خود را بسپارم تا سوخته شود و محبت نداشته باشم، هیچ سود نمی برم» (اول قرنتیان ۱۳ : ۳) محبت ما باید از یک قلب سپاسگزار و سرشار از محبت جاری شود. (دوم قرنتیان ۹ : ۷). ما با شادی می دهیم ، زیرا

دریافت کرده‌ایم. این مسأله ما را به این نقطه می‌رساند که یافتن افراد قابل اعتماد با جستجوی خدمت صورت نمی‌گیرد بلکه نوعی جستجو برای حیات روحانی محسوب می‌شود. یک خیابان نیست که مفید باشد بلکه یک جزء اصلی برای رشد محسوب می‌شود ولی این دو مورد با یکدیگر اشتباه گرفته می‌شوند.

چرا بسیاری از ما از عبارت کمک کردن به دیگران به عنوان یک راه حل اشتباه برای یافتن افراد قابل اعتماد استفاده می‌کنیم؟ اغلب ، ما در مقابل فروتن شدن مقاومت می کنیم. « دهنده بودن » در یک رابطه ما را از بسیاری از نیازهای دشوار مصون نگاه می دارد ، نیازهایی مانند :

- تنهایی
- ناتوانی برای درخواست کمک از دیگران
- نداشتن همدم

عیسی به ما آموخت که به کسی که می‌دهد بیشتر از کسی‌که دریافت می‌کند، برکت داده می‌شود. (اعمال ۲۰ :۳۵). اینکار برای بسیاری از ما آسانتر است و تهدید کمتری را نیز در پی دارد. تنها مشکلی که ایجاد می‌شود، این است که اگر ما با دادن، از خودمان محافظت می‌کنیم عملی ابلهانه انجام داده‌ایم و هم‌دهنده و هم‌گیرنده در این حالت آسیب می‌بینند. از خداوند بخواهید تا با یاری او بتوانید هم به خوبی بدهید و هم بگیرید.

انجام جراحی زیبایی بر روی شخصیت

رویکرد رایج و بی فایده دیگری که برای یافتن افراد قابل اعتماد انجام می‌شود ایجاد تغییرات خارجی در خودمان است که از درون و قلبمان نشأت نمی‌گیرند. این تلاش ها ، اغلب امیدهای واهی به ما می دهند « من در حال ایجاد تغییرات مثبتی در خودم هستم » که می‌توانند به شدت ناامیدمان کنند.

کیت ، یکی از دوستان دوران تحصیل من به شدت دوست داشت که در جمع‌ها حضور داشته باشد. او می‌خواست با دیگران در ارتباط باشد ، اما هراس از اینکه شخصیت واقعیش برملا شود ، او را از جمع دور می‌کرد.

به او پیشنهاد شد که به یک کلاس روابط اجتماعی برود. این کلاس چند تکنیک برای شناخت افراد به او ارائه کرده بود ، یکی از آنها این بود که از افراد بپرسید، اوضاع و احوالشان چطور است؟ مبنای این فرضیه این بود که انسان‌ها دوست دارند راجع به خودشان صحبت کنند.بنابراین بپرسید و گوش بسپارید تا آنها شما را دوست داشته باشند.

چند هفته بعد ، من و کیت براٍی صرف شام به یک رستوران رفتیم و یک اتفاق عجیب در آنجا رخ داد. معمولاً من آغازگر مکالمه با او بودم زیرا اضطراب او را احساس می‌کردم. اما آن شب کیت گفت : « اوضاع و احوالت چطور است ؟»

من شوکه و خوشحال شدم و سعی کردم از مشکلاتم صحبت کنم، زیرا تصور می‌کردم که کیت به من علاقمند شده و می‌خواهد یک رابطه قابل اعتماد با من برقرار کند.

به انتهای صحبت‌های خودِ رسیده بودم و سکوت کوتاهی بین ما برقرار شد که کیت بعد از ده دقیقه مجدداً پرسید « خوب ، راستی اوضاع و احوالت چطور است؟» کیت بیچاره من نمی‌توانستم چیزی در این رابطِه به او بگویم. او خیلی سخت تلاش می‌کرد تا از این مشکل رها شود، اما کاملاً واضح بود که اضطراب او آنقدر شدید است که همه گفته های مرا در خود غرق کرده است.

کیت از صحبت و نزدیکی هراس داشت و می بایست در این مورد به او یاری داده شود.

نمونه های دیگر جراحی زیبایی بر روی شخصیت عبارتند از :

• حضور یافتن در مجامع فرهنگی که هیچ علاقه‌ای به آنها ندارید.
• شرکت کردن در ورزشهایی که دوست ندارید.
• رفتن به کلیساهایی که مکان مناسبی برای دید و بازدید به شمار می روند ، اما هیچ غذای روحانی به شما ارائه نمی دهند.
• معاشرت با کسانیکه به آنها علاقه‌ای ندارید و فقط به این دلیل که آنها می‌توانند شما را با دیگران ارتباط دهند با آنها دوستی می‌کنید.

این راه حل های اشتباه مانع از رشد وجود حقیقی می‌شود. وجود حقیقی، جایی

در درون فرد گم می شود . به یاد داشته باشید که خداوند می‌خواهد که ما با « هر عضوی از بدن » (افسسیان ۴ : ۱۶) ، بدن او را توسعه بدهیم. شما یکی از آن اعضا محسوب می‌شوید. از خداوند بخواهید به شما کمک کند تا به همان شخصی تبدیل شوید که مقصود اوست.

انزوا

این راه حل خطا به یک دلیل آخرین راه حل محسوب می‌شود. انزوا و گوشه‌گیری آخرین راهی است که برای بسیاری از افرادی‌که ۶ راه حل خطای قبلی را امتحان کرده‌اند ، باقی مانده است. اینجا جایی است که افرادیکه از برقراری رابطه و دوستی با دیگران ناامید شده‌اند به آن روی می‌آورند. اینجا مکان ناامیدی هاست.
زمانی‌که راه حل های مختلف را امتحان می کنید و نتیجه نمی‌گیرید ، تنها می‌مانید و با یک داوری روبرو می‌شوید که چیزهایی مانند موارد زیر را به شما می‌گوید :

- شما برای افراد قابل اعتماد مناسب نیستید
- شما شایستگی ندارید
- شما نمی توانید اوضاع را سر و سامان دهید.
- آسیب های شما به حدی است که نمی توانید با دیگران رابطه برقرار کنید.
- شما به اندازه کافی روحانیت ندارید.

در اغلب موارد ، کسانی‌که این راه حل خطا را در پیش می‌گیرند ، سعی می کنند به زندگی خود نظم بدهند. آنها در کار و خدمت و برنامه‌های خود غرق می‌شوند و سعی می کنند به تنهایی و گوشه گیری خود فکر نکنند.

بخش جدا شده روح کم کم پژمرده می‌شود و مانند یک کودک گرسنه می‌میرد و شما بعد از مدتی دیگر درد تنهایی را احساس نمی‌کنید. در آن نقطه شاید درد کمتری داشته باشید اما آسیب شدیدتری به شما وارد شده است. اگر در آن نقطه قرار دارید ، بدانید که هنوز بخشی از وجدتان زنده است. شما دارید این کتاب را مطالعه می‌کنید – حتی اگر خسته و ناامید باشید ، دارید قدم بر می‌دارید.

از آنجایی‌که این راه حل خطا بسیار آسیب زننده است، ما در بخش بعدی بیشتر

به آن خواهیم پرداخت تا ببینیم که به چه دلیل خودمان را از رابطه و دوستی‌ها دور می کنیم؟

خداوند از تنهایی شما ناخشنود می‌شود . اما احساسات شما را درک می کند و بیشتر از آن می‌خواهد شما را از این هفت راه حل خطا دور کند و مسیر جدیدی را بر سر راهتان قرار دهد. در حالیکه بخش بعدی را می‌خوانید از خداوند بخواهید که « طریق حیات» (مزامیر ۱۶ : ۱۱)را به شما نشان دهد. امنیت و آسایش مسیری است که او برای شما برگزیده و می‌خواهد در آن مسیر درکنار شما گام بردارد.

بخش هشت

چرا من از دیگران فاصله می گیرم؟

تد به خاطر افسردگی، آمده بود تا با من و جان ملاقات کند. او یک پدر مسیحی متعهد به ایمان و خانواده بود. چندین سال پیش دچار افسردگی شده بود و اصول روحانی ، ایمان ، پیاده‌روی و مرخصی ، هیچ‌یک به او کمکی نکرده بود. او وارد گروهی شد که من رهبری آن را بر عهده داشتم و ما در حال کارکردن بر روی همین موضوع بودیم. او بعد از کمی مباحثه در مورد صحبت کردن درگروه، ناگهان دربحث شرکت کرد.

تد یک پدرمهربان و دلسوز بود که به ناراحتی‌های دیگران اهمیت می‌داد. سایر افراد گروه او را دوست داشتند. اما یک مرتبه یکی از افراد گروه با او برخورد کرد. گفت : « تد ، به یاد نمی‌آورم که توِ راجع به آسیب‌دیدگی‌هایت صحبت کرده باشی. بنابراین احساس می کنم که اصلاً تو را نمی‌شناسم.»

این مسأله تد را به تفکر واداشت. او متوجه شد که در تمامی این مدت سهم او از گروه مراقبت از دیگران بوده است و به احساسات خودش بها داده نشده است. آن زن درست می گفت. او اظهار داشت : «احساس می کنم که بخشی از وجودم مدتهاست که خاموش شده است.»

رویدادهایی که از آن بعد برای تد رخٍ داد ، برایش بسیار دشوار و در عین حال مهم بود. او خاطراتی را مرور کرد که قبلاً به فراموشی سپرده بود و برایش دلنشین نبودند.

او به یا آورد که والدینش مدتهای طولانی او را رها می کردند و او آنقدر کوچک بود که توانایی راه رفتن هم نداشت. تد می گریست تا کسی بیاید و او را بلند کند، اما هیچ کس اینکار را انجام نداد.

تد به ما گفت : « من فکر می‌کنم از آن نقطه به بعد من از مورد محبت قرار گرفتن ناامید شدم. اکنون به یاد می‌آورم زمانی‌که کودک بودم و به محبت نیاز داشتم ، در مقابلم به جای مادر، تاریکی قرار داشت. وقتی کمی بزرگتر شدم، با خودم گفتم ، باید از دیگران بی‌نیاز شوم و این‌کار را انجام دادم.»

بسیاری از شما بارها سعی کرده‌اید تا با افراد قابل اعتماد رابطه برقرار کنید اما فقط دچار درد و شکست شده‌اید و حال از این کار دست کشیده‌اید و دیگر در این مورد تلاش و جستجو نمی‌کنید. همان طور که یکی از مراجعین من اظهار داشت: « من می‌توانم روی پای خود بایستم و بهتر است که دیگر خطر نکنم و با کسی دوست نشوم.» من نمی‌توانستم با او مخالفت کنم.

این بخش، محرکه انزوا و گوشه‌گیری را توضیح می‌دهد. ما به شما کمک می‌کنیم تا مهم‌ترین دلایلی را که باعث شده است شما دیگر به دنبال دوست‌یابی نروید را درک کنید و یاریتان خواهیم داد تا راه حل‌های انجیلی را دراین مورد بشناسید.

قلب شکسته

تد در داستان بالا ، قلبی شکسته داشت. او در ادامه زندگی خود هرگز از کسی کمک نخواسته بود. او یاد گرفته بود که این خواسته‌ها و نیازهای خود را در درون قلبش دفن کند و با دل شکستگی خود کنار بیاید.

افسردگی تد ، تنها چیزی بود که او را نجات داد. در غیر اینصورت به قول خودش : « من خودم را می‌شناسم ، پس مطمئنم که تا آخر عمر با کسی دوست نمی‌شدم.» اما قلب شکسته او یک سری علائم پزشکی را از خود ساطع می‌کرد که نشان می‌داد یک مشکل وجود دارد و سرانجام تصمیم گرفت که برای این مشکل کاری انجام دهد.

قلبهای ما خیلی قوی نیستند . خداوند، ما را بانیازها و محدودیت‌های خاصی آفریده است. اساسی‌ترین و مهم‌ترین نیاز ما این است که از سوی خداوند و دیگران مورد محبت قرار بگیریم. ما می‌توانیم این نیاز را نادیده بگیریم و برخورد ابلهانه‌ای با آن داشته باشیم و یا سعی کنیم آن را کنار بگذاریم، اما در هر حال این یک

واقعیت روحانی است.پولس این نیاز را به خوبی به تصویر کشیده است. « و چشم دست را نمی توان گفت که محتاج تو نیستم یا سر پایها را نیز که احتیاج به شما ندارم.»(اول قرنتیان ۱۲ : ۲۱)

زمانیکه نیاز به گرمای محبت دیگران در ما سرخورده می شود، ما دچار آسیب دیدگی می‌شویم و بخشی از قلبمان گرسنه می‌ماند. درست همان طور که اگر غذای کافی به بدنمان نرسد بخش‌های درونی بدن دچار آسیب می‌شوند ، قلب نیز در صورتیکه محبت کافی دریافت نکند بیمار خواهد شد و ما وارد وضعیتی می‌شویم که انجیل آن را دل شکستگی می‌نامد. خداوند در مقابل این وضعیت دشوار ، لطافت خاصی به خرج می‌دهد: « خداوند نزدیک شکسته دلان است و روح کوفتگان را نجات خواهد داد.» (مزامیز ۳۴ : ۱۸). شخص دل شکسته یک قلب رو به انفجار دارد . او نمی‌تواند اعتماد کند، نیازهایش را ابراز نموده و رابطه برقرار کند. او بارها تصمیم گرفته تا به کسانی‌که برایش اهمیت دارند نزدیک شود ولی هر مرتبه از این مسأله سرخورده شده است و سرخوردگی او آنقدر شدید بوده که دیگر نمی‌تواند با کسی دوست شود. قطع رابطه به شیوه‌های گوناگون صورت می‌گیرد مانند : ترک کردن دوستی و حمله.

ترک کردن

عده ای از افراد مانند تد از نظر احساسی از سوی فردی که برایشان مهم است کنار گذاشته می‌شوند. این فرد ممکن است پدر، مادر، همسر و یا یک دوست باشد. مسأله مهم این است که یک رابطه باید وجود داشته باشد تا رها شدن معنا پیدا کند. این بدان معناست که یک نفر برای مدتی در قلب شما جا داشته و برایتان مهم بوده است ، اما آن فرد به دلایل مختلف شما راٍ رها می‌کند. این عمل می‌تواند به صورت ترک‌کردن فیزیکی صورت بگیرد مثلاً مادر یا همسر افسرده یا معتاد نیازهای فرد را بر آورده نسازد.
تحت هر شرایطی اگر آن رابطه برای ما اهمیت داشته باشد، سعی می‌کنیم دوستی و نزدیکیمان را با آن فرد حفظ کنیم ، اما بعد از مدتی بخشی از وجودمان دچار

ناامیدی می‌شود و ما انتظار محبت و در نتیجه نیاز خود را از دست می‌دهیم. این شرایط دل‌شکستگی نامیده می‌شود. «عار،دل مرا شکسته است و به شدت بیمار شده ام. انتظار مشفقی کشیدم، ولی نبود و برای تسلی دهندگان ،اما نیافتم» (مزامیر ۶۹: ۲۰) و در نهایت قلب دردمند کم‌کم خاموش می‌گردد.

رابطه نا متعادل

دومین دلیل دل شکستگی از طریق مورد محبت قرار به یک شیوه غیر قابل پیش‌بینیِ نشأت می‌گیرد. ممکن است شما فردی را در پشت سرٍ خود داشته باشید که اصلاً قابل پیش‌بینی نباشد. او گاهی پر از برکت و گاهی کاملاً دست خالی است و شما هیچ‌وقت نمی دانید چهٍ انتظاری باید از او داشته باشید. آنها زمانی به شما نزدیک بوده‌اند و گاهی اصلاً حضور نداشته‌اند و یا خشم آلود بوده‌اند.

روابط نامتعادل به شیوه‌ای متفاوت از ترک کردن ، موجبات دل شکستگی را فراهم می‌آورند.فردی که با یک رابطه نامتعادل درگیر است به جای اینکه آرزوی محبت داشته باشد همیشه منتظر است که همراهش او را ترک کند ، او همیشه با خود می‌اندیشد : « حالا اوضاع خوب است، اما این وضع چقدر طول می‌کشد؟» او همیشه منتظر است که محبتی که دریافت کرده از اوٍ باز پس گرفته شود. محبت نامتعادل با محبت خداوند تفاوت زیادی دارد، او دائماً پرتو گرم محبت خود را بر ما می‌تاباند.» پدری که به من داد از همه بزرگتر است و کسی نمی‌تواند از دست پدر من بگیرد» (یوحنا ۱۰ : ۲۹)

حمله

ما بیشتر از نیاز خود به برقراری رابطه آسیب پذیر نیستیم. محبت ، به طور طبیعی یعنی اینکه ما را در دسترس دیگران قرار دهیم و این موقعیت را در اختیار آنها قرار دهیم که به ما آزار برسانند. محبت بدون خطر معنا ندارد ؛ اما عده‌ای وجود دارند که به صورت تعمدی آزار می‌رسانند. ممکن است در زندگی خود با افرادی برخورد کرده باشید که شما را به خاطر نیازتان به محبت مورد انتقاد قرار داده و یا

حتی آزار داده اند.عده‌ای از افراد از کسانیکه به آنها نیاز دارند خوششان نمی‌آید.» زیرا که رحمت نمودن را به یاد نیاورد، بلکه بر فقیر و مسکین جفا کرد و بر شکسته دل تا او را به قتل رساند.» (مزامیر ۱۰۹ : ۱۶)

همان طور که سگی که کتک خورده باشد از هر دستی که بخواهد تربیتش کند، فرار می‌کند قلب شکسته هم از هر نوع رابطه نزدیک و صمیمانه‌ای می‌گریزد.

اگر شما به عنوان یک دل شکسته در هر یک از این سه گروه جای می‌گیرید، به خاطر داشته باشید که خداوند « شکسته دلان را شفا می‌دهد و جراحت‌های ایشان را می بندد» (مزامیر ۱۴۷: ۳) بدانید که گوشه‌گیری شما برایتان مفید نخوهد بود، سعی کنید به دنبال افراد قابل اعتمادی بروید که به اندازه کافی محبت، برای ارزانی داشتن به شما داشته باشند، افرادی که در فصل سه به توصیف آنها خواهیم پرداخت. افراد قابل اعتماد وجود دارند فقط شما باید آنها را پیدا کنید.

خود کفایی

پسر سه ساله من ، بنی ، شدیداً مرحله « خودم می توان انجامش دهم » را تجربه می‌کرد. یک شب همه ما آماده شده بودیم تا برای صرف شام به رستوران برویم و فقط بنی هنوز آماده نبود. او همه کارهایش را انجام داده بود ، فقط پوشیدن کفش های تنیسش باقی مانده بود.کفش‌ها با او همکاری نمی‌کردند.

از آنجایی‌که من می‌خواستم یک پدر مهربان (و در واقع عجول) باشم ، خم شدم تا بندهای کفشش را ببندم ، اما اوٍ گفت : « خودم می‌بندم! خودم می‌بندم!» بنابراین با هم کمی بحث کردیم و نهایتاً من او را داخل ماشین قرار دادم تا در طول مسیر او بند کفش‌هایش را ببندد. این یک موقعیت برنده–برنده بود.

حالا بنی به خود کفایی، کسب مهارت ، فردیت و بسیاری از جنبه‌های دیگر رشد علاقمند است. او بر روی مسأله خودکفایی کار می‌کند اما خود کفایی بنب با خود کفایی موجود در روابط وٍ دوستی‌ها متفاوت است. او هنوز هم به آرامش، آغوش و امنیت نیاز دارد. او قطعاً بیشتر مخالفت خواهد کرد و اوقات بیشتری را دور از والدینش سپری خواهد نمود ، اما نیازش به رابطه از بین نمی رود.

نیاز به رابطه و دوستی در طول زمان دچار تغییر و تحول خواهد شد و نهایتاً

اگر همه چیز خوب پیش برود، بنی ما را درون خود خواهد داشت. سپس نیازهای روحی خود را با دوستانش و نهایتاً با خانواده و خودش بر آورده خواهد کرد؛ اما دائماً در زمینه خودکفایی پیشرفت خواهد نمود.

افرادی که از برقراری رابطه اجتناب می کنند، خود کفایی کاربردی ندارند، بلکه دچار خودکفایی رابطه‌ای شده‌اند. مشکلی که در رابطه با این افراد ایجاد می‌شود این است که آنها در نیاز روابط خودشان سیر می کنند.

فلسفه احساسی این افراد به صورت زیر است :

- خودم به مشکلاتم رسیدگی می کنم.
- مشکلاتم را بر دوش دیگران نمی گذارم.
- خودم می‌توانم از پس مشکلاتم برآیم ، ممنون.
- واقعاً حالم خوب است.
- نه واقعاً خوبم.

مشکل کجاست؟ خداوند ما را خلق کرده تا از نظر ارتباطی خودکفا نباشیم. او دوست دارد که ما به یکدیگر نیاز داشته باشیم. نیازهای ما محبت را به ما می‌آموزد و ما را فروتن می‌سازد. خودکفایی واقعی محصول سقوط است.

اگر دچار بیماری خودکفایی شده‌اید ، احتمالاً مدتهاست که به آن دچارید ولی آن را به شکل‌هایی مانند مسئولیت ، استقلال و بلوغ تفسیر کرده‌اید. خودکفایی مزایای زیادی دارد که افراد نیازمند از آن بهره مند می شوند.برخی از نمونه های آن عبارتند از :

- لازم نیست با کمبودهای خود مواجه شوید که مسأله دردناکی است.
- لازم نیست به دنبال کسی بگردید که شما را مورد محبت قرار دهد.
- لازم نیست بخش‌های آسیب دیده و ناقص وجود خودتان را به دیگران نشان دهید.
- لازم نیست به چشمان کسی نگاه کنید و به او بگویید « به تو نیاز دارم»
- لازم نیست که خطر کنید و از دیگران بخواهید که به شما آرامش بدهند و

حمایتتان کنند.

• لازم نیست فروتنانه به خاطر چیزی که به شما ارائه می‌دهند، از آنها قدردانی کنید.

• لازم نیست که این کارها را دائماً تکرار کنید.

جای شگفتی نیست که ترک کردن خودکفایی، کاری دشوار است و زمانی‌که مشکلاتتان سر باز می‌کند ، زندگی دشوارتر به نظر خواهد رسید.

چه کار کنیم؟ چنانچه خودکفایی شما ، کم‌کم در حال دورکردنتان از جمع و هدایتتان به سمت گوشه‌گیری است ، فرآیند اعتراف را آغاز نمایید. اعتراف یعنی بیان واقعیت و واقعیت به این معنی است که شما به دیگران نیاز دارید. مردم اظهار می‌دارند که اعتراف برای روح مفید است زیرا به این ترتیب بخش‌های محبت نیافته وجود ما می‌تواند در معرض محبت قرار بگیرد.

افرادی را بیابید که خودکفایی را درک می‌کنند. آنها می‌فهمند که شما نمی‌توانید ، نیازهایتان را ابراز کنید. آنها می‌توانند به شما کمک کنند تا راجع به گوشه‌گیری خود صحبت کنید و اینکه چرا با دیگران ارتباط برقرار نمی‌کنید و اینکه چطور می‌توانید استقلال خود را کنار بگذارید.

وقتی‌که این مشکل را با افراد قابل اعتماد در میان بگذارید ، یک معجزه خارق العاده اتفاق می‌افتد: خود کفایی ، پس از مدتی ذوب می‌شود و راه را برای نیازها باز می‌کند و بعد از آن نه تنها شما با خداوند و دیگران بلکه با خودتان نیز آشتی می‌کنید.

توانایی تجربه کردن گرسنگی

این مشکل « آنُرُکسی روحی» نامیده می شود.احتمالاً راجع به نشانه‌های پزشکی آنُرُکسی عصبی که در آن فرد به دلایل روان شناسی گرسنگی را احساس نمی‌کند ، مطالبی را شنیده باشید. واژه آنُرُکسی یعنی بی اشتهایی. اگر از یک فرد که به آنُرُکسی مبتلا ست راجع به اینکه چرا غذا نمی‌خورد سؤال کنید، او پاسخ خواهد داد « من گرسنه نیستم» و واقعاً هم همین طور است. دلایل مختلفی برای

این مشکل وجود دارند، اما به هر روی اَنُرُکسی یک بیماری خطرناک است.

به همین ترتیب در حیطه مسائل روحانی و ارتباطی نیز ، عده ای از افراد نمی‌توانند گرسنگی خود را برای ایجاد رابطه با دیگران احساس کنند. آنها به خاطر عدم آگاهی از این نیاز ، به شدت گرسنگی می کشند ولی از تهی بودن خود خبر ندارند.

خداوند در ما گرسنگی و تمنای شناخته شدن و مورد محبت قرار گرفتن را قرار داه است. این گرسنگی درست مانند گرسنگی جسمانی عمل می کند . در واقع این گرسنگی یک علامت است و منجر به عدم آرامش می‌شود؛ زنگ خطری که اعلام می کند :« برخیز ، وارد جمع شو. مخزنت خالی است.» گرسنگی ما را از نیازهایمان آگاه می کند و خداوند به آن نیازها پاسخ می‌دهد. « خدا بی کسان را ساکن خانه می گرداند» (مزامیر ۶۸ :۶)

عمدتاً این بی‌اشتهایی در طول زمان به صورت یک محافظ عمل می کند. تد، که در ابتدای این بخش راجع به او صحبت به عمل آمد دچار این وضعیت شده بود.

بی اشتهایی روحانی ، زمانی روی می‌دهد که دل کسی شکسته باشد، دچار ناامیدی شده و آنقدر مورد آزار و اذیت قرار گرفته که « نورونهای نیاز» او از کار افتاده‌اند. گویی که آن بخش از شخصیت ما می‌گوید: « چرا گرسنگی؟ کسی پاسخگوی این نیاز نیست.» و بدین ترتیب وجود ما احساس نیاز را از دست می‌دهد.

تشخیص این موقعیت کار ساده‌ای است. در ادامه تعدادی از نشانه های آن ارائه شده‌اند:

من در جمع احساس خوشایندی ندارم و تنهایی را ترجیح می‌دهم.

من « تنها» نمی‌شوم.

من از روی اجبار و یا به خاطر مسائل کاری با دیگران وقت می گذرانم.

تفریحات من در تعطیلات شامل کارهایی است که خودم برای سرگرم کردنم ترتیب می‌دهم.

البته خداوند ما را برای تنها بودن نیز آفریده است ، گاهی لازم است از دیگران کناره بگیریم. اما اَنُرُکسی روحی ، احساسات را به حدی به هم می‌ریزد که دچار مشکلات روحی می‌شویم. در مورد کسانیِ که به اَنُرُکسی روحی مبتلا هستند ، مسأله « لازم است به کسی زنگ بزنم» اصلاً وجود ندارد. در مورد آنها ، رابطه ، گرسنگی نیست

بلکه یک گزینه اضافی محسوب می شود. اگر شرایط شما هم همین طور است، خداوند می‌خواهد بخش خفته شما را بیدار کند. خداوند می‌خواهد برای افراد عادل و بامحبت گرسنگی و عطش داشته باشد.(متی ۵ : ۶). سعی کنید از هم اکنون، نیاز به برقراری رابطه با دیگران را تجربه کنید.

بی ارزش جلوه دادن

آلیسون ، یکی از اعضای گروه من ، به خاطر مردی رنج می‌کشیدکه به تازگی رابطه خود را با او به هم زده بود، که این عمل ، کار درستی به نظر می‌رسید. آن مرد بارها به او دروغ گفته بود و محبتش را از آلیسون دریغ می‌کرد. اما آلیسون هنوز دلتنگ او بود و به همین دلیل از گروه درخواست کمک کرد.

پیتر که در مقابل او نشسته بود ، تقریباً مانند یک آتشفشان فوران کرد و گفت:«آلیسون ، این کار احمقانه است! او لیاقت تو را نداشت! دروغ می‌گفت، اذیتت می‌کرد و باز هم این کار را خواهد کرد. او ارزش این کار را ندارد.»

آلیسون چند لحظه فکر کرد و گفت : « پیتر، تو به من اجازه ماتم گرفتن نمی‌دهی.»

کلمات حکیمانه ای بود. منظور آلیسون از این واژه ها چه بود؟

ما نمی‌توانیم کسی را کنار بگذاریم مگر اینکه احساس دوگانگی – احساس خوب و بد همزمان– نسبت به او داشته باشیم. آلیسون نیاز داشت تا برای بخش‌های خوب وجود دوست پسرش دلتنگ شود، در حالیکه از بخش های بد او که موجبات آزار و اذیت آن دختر را فراهم می‌کرد، نفرت داشت.

آلیسون متوجه شد که پیتر به خاطر خشم محبت آمیزش ، دوست پسر سابق او را بی ارزش قلمداد می‌کند. او آن مرد را حقیرتر از واقعیت می‌دید و او را پَست‌تر از آنچه خداوند خلق کرده بود ، می‌پنداشت ، چرا؟ به خاطر این‌که افرادیکه مشابه پیتر هستند با چیزهایی که از دست می‌دهند این‌گونه برخورد می‌کنند. اگر به خصوصیات بدشان فکر کنم ، زیاد اذیت نمی‌شوم و کمتر به آنها نیاز پیدا می‌کنم.

این مسأله عصاره چهارمین عاملی است که باعث کناره گیری می‌شود: *بی‌ارزش کردن* محبتی که می‌تواند موجب نجات ما شود را از بین می برد. این‌کار ما را

از درد رفتن به سوی دیگران مصون نگاه می‌دارد که در واقع ذهنیت « انگور گندیده» است. انگورهایی که دلم می‌خواست، خراب و گندیده بودند. این ذهنیت بدان معناست که « من در واقع آن انگورها را می خواستم، اما از آنجایی‌که دستم به آنها نمی‌رسید و این مسأله آزارم می‌داد ، انگورها را خراب و گندیده می‌پندارم تا کمتر اذیت شوم.»

اگر شما متمایل به بی ارزش کردن هستید، احتمالاً دارای برخی از خصوصیات زیر می باشید:

• زمانیکه چیزی را از دست می‌دهم ، دلایلی برای خود می‌تراشم که گویی آن مسأله اصلاً مهم نیست.

• زمانی‌که دوستی من با کسی به هم می‌خورد به خصوصیات منفی آن فرد فکر می‌کنم تا بتوانم با آن مسأله کنار بیایم.

• زمانی‌که کسی راجع به خواسته‌اش حرف می‌زند، مثل خرید یک خانه، دیدن یک فیلم ، ایجاد رابطه ، ذهنم به سرعت به سراغ نکات منفی آن خواسته می‌رود (خانه خوب ساخته نشده ، فیلم مورد توجه منتقدین قرار نگرفته است، آن فرد مناسب تو نیست).

• زمانی‌که انتظار چیزی را می‌کشم ، سعی می‌کنم با بی ارزش کردن آن جلوی هیجان خود را بگیرم.(احتمالاً بی فایده است ، من ارتقا نمی‌گیرم، او هیچوقت با من بیرون نمی‌آید.)

کم ارزش تلقی کردن ، هیجان را از ما سلب می‌کند. نیازها ، آرزوها و خواسته‌های ما را از بین می‌برد. کشتن و از بین بردن درون ما از خطر کردن دورمان می کند. اگر شما هیچ نیازی نداشته باشید، یک انسان زنده تلقی نمی‌شوید. همان طور که یک شعر معروف می‌گوید: « من چیزی را که ندارم ، نمی خواهم » این عمل بی ارزش کردن نامیده می‌شود، یعنی اینکه خودمان را مجبور کنیم که چیزهایی که نداریم را طلب نکنیم.

بی ارزش کردن از کجا می آید؟ بی‌ارزش کردن ابزاری است که زمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد که محبت برای ما کاری انجام نداده است. به دنبال رابطه رفتن، خودش یک کار محسوب می‌شود. این کار به خطر کردن و فروتنی نیاز دارد،

حتی اگر بخواهیم با افراد قابل اعتماد رابطه برقرار نماییم. اما اگر مدتی در اطراف افراد نامناسب اوقات خود را سپری کرده باشید ، کار بیشتری انجام داده‌اید، در واقع شکنجه شده اید.

چیزهایی دردناک تر از پاسخ نگرفتن از کسی است که از او درخواست محبت کرده‌ایم؛ مانند به انتظار ماندن نیازها در حالی‌که برهنه و بی محافظ و گرسنه در مقابل ما قرار دارند و هیچ کس وجود ندارد تا این درد را در ما خاموش کند و به ما آرامش دهد. این درد غیر قابل تحمل است.

برای آرام کردن این درد احساسی ، ما نیازهای خود را بی ارزش قلمداد می کنیم و دلایلی را خلق می‌کنیم که به خود تلقین کنیم به آنها نیازی نداریم. ایوب این خطر را درک کرده است : « حق شکسته دل ازدوستش ترحم است، اگر چه هم ترس قادر مطلق را ترک نماید.» (ایوب ۶ : ۱۴) به عبارت دیگر اگر روابط من با سایر انسانها از محبت تهی باشد ، ممکن است موجبات جدایی من از آسمان را نیز فراهم کند. فردیی که عمل بی ارزش کردن را انجام می‌دهد در واقع چه کار می‌کند؟ آیا شما افراد نیک را بد می‌دانید؟ آیا با بی‌ارزش کردن ، از خطر می‌گریزید؟ اگر این‌طور است، چند راه حل برای رهایی از این وضعیت به شما پیشنهاد می‌کنیم:

۱. بدانید که شما برای نیاز داشتن خلق شده‌اید و حتی خداوند هم زمانی‌که برای انسانهایی که توبه نمی‌کنند ناله می‌کرد ، آرزو کردن را تجربه نمود : « ای اورشلیم، ای اورشلیم، قاتل انبیا و سنگسار کننده مرسلان خود! چند مرتبه خواستم فرزندان تو را جمع کنم، مثل مرغی که جوجه‌های خود را زیر بال خود جمع می‌کند و نخواستید!» (متی ۲۳ : ۳۷) نیاز یکی از بخش‌های نیکوی وجود شماست.
۲. به مطالبی که برای بی‌ارزش جلوه دادن امور بیان می‌کنید و یا به آنها فکر می‌کنید ، توجه نمایید. از دوستانتان بخواهید نسبت به این عمل شما بازخورد نشان دهند و احتمال دارد این کار شما را شگفت زده کند.
۳. الگوها را مورد توجه قرار دهید . آیا شما وقتی واقعاً چیزی را می‌خواهید ، به عمل بی ارزش جلوه دادن روی میٍ‌آورید؟
یکی از دوستان من ، اخیراً برای ایفای یک نقش در یک نمایش کلیسایی تست

داده بود . او بازیگری را خیلی زیاد دوست داشت و واقعاً می خواست در آن برنامه حضور داشته باشد. اما زمانی‌که با من راجع به این موضوع صحبت می‌کرد گفت: « خوب، این فقط یک نمایش کلیسایی است». معمولاً شدت بی ارزش جلوه دادن از سوی ما ، نمایانگر شدت نیاز ماست.

۴. سعی کنید نیازهای خود را به روابطتتان وارد کنید. افراد قابل اعتمادی را بیابید که می‌توانند به شما کمک کنند تا بدون اینکه آسیب ببینید، نیازهایتان را بر آورده سازید.

کمال پرستی

مارک یک مشکل متحرک است. او یکی از آن دسته افرادی است که شناختنش کاری بس دشوار است. او یک مرد مجرد مسیحی مجرب است که مشکل بزرگی چون اعتیاد، مشروب‌خواری و روابط نامشروع در او یافت نمی‌شود. باهوش، ورزشکار، خوش قیافه و مسئولیت‌پذیر است و خداوند را محبت می‌کند.

مارک یک مرد چهل و پنج ساله است . او هیچ دوستی اعم از قابل اعتماد یا غیر قابل اعتماد ندارد و خیلی خیلی تنهاست.

این تصویر چگونه شکل می‌گیرد؟ از بیرون تصور آن دشوار به نظر می‌رسد. شخصی مانند مارک باید یک زندگی فعال و پر از رابطه و دوستی داشته باشد؛ اما زمانی‌که قدرت کمال پرستی را درک کنید ، این مسأله را خواهید فهمید. مارک یک فرد کمال‌پرست محسوب می‌شود و به تازگی متوجه تأثیرات مخرب این ویژگی شده است.

گاهی اوقات ما راجع به کمال‌پرستی خود مزاح می‌کنیم « من به آئینه نگاه کردم و از اینکه سه پوند اضافه وزن دارم خیلی ناراحت شدم.» کمال پرستی ممکن است به افسردگی ، رفتارهای نادرست و حتی طلاق بیانجامد.

کمال پرستی یعنی چه؟ کمال پرستی یعنی ناتوانی در تحمل کردن کمبودها و قصورها. فرد کمال پرست از نواقص موجود در خودش و دیگران و حتی دنیا می‌ترسد. او وقت زیادی صرف می‌کند تا یک دنیای کامل و بی‌عیب ایجاد کند و بیهوده از حقایقی چون گناه و کمبود می‌گریزد.

فرد کمال پرست سعی می‌کند در سرزمین ایده‌آل‌ها زندگی کند. او زندگی را آنگونه که باید باشد می‌بیند. مردم باید به درستی با یکدیگر رفتار کنند. من باید یک انسان مفید و موفق باشم و عدالت و برابری باید حکمرانی کند.

سپس او با شکاف عمیق بین سرزمین ایده‌آل ها و سرزمین واقعی مواجه می‌شود. به عنوان مثال نمی‌تواند انتظاراتی که از خودش دارد را برآورده کند. یا کسی که برای او اهمیت دارد ناامیدش می‌کند، وی در پذیرش سرزمین واقعیت‌ها دچار مشکل می‌شود و همیشه سعی می‌کند آن را به سرزمین ایده‌آل‌ها تبدیل کند.

در سطحی عمیقتر، فرد کمال‌پرست به شریعت به شدت پایبند است و زنجیر شریعت به شدت دست و پای او را بسته است. « زیرا هرکه تمام شریعت را نگاه دارد و در یک جزء بلغزد، ملزم همه می‌باشد» (یعقوب ۲ : ۱۰). راه رفتن بسیار سخت می‌شود اگر بدانید که یک لغزش کوچک لعن و نفرین را برای شما به ارمغان خواهد آورد.

کمال پرستی به دو شیوه ما را از افراد قابل اعتماد دور نگاه می دارد . نخست، کمال پرستی ما را شایسته رابطه نمی‌داند. استاندارد غیرممکنی که برای آنچه که باید باشیم وجود دارد همچون یک ابر ترسناک بر سرمان سایه می‌افکند، دائماً نقص‌ها، گناهان و ضعف های خود را یاد آور می‌شویم و همه بدیهایمان را به بدترین شکل ممکن می‌بینیم.

لعنت شریعت را درک می‌کنیم و احساس می‌کنیم تنها هستیم و کسی دوستمان ندارد. در این نقطه ، فرد کمال‌پرست گناهان خود را بزرگ و محبت خداوند را کوچک به شمار می‌آورد. او تصور می‌کند که هیچ کس نمی‌تواند وجود واقعی او را دوست داشته باشد. وجود واقعی من بسیار منفی و زشت و بد است و در نتیجه گوشه‌گیری اختیار می‌کند و از هرکسی که وجود واقعیش را بشناسد دوری می‌گزیند.

دوم ، کمال پرستی دیگران را شایسته رابطه و دوستی نمی‌داند. گاهی اوقات چراغ داوری فرد کمال پرست برروی دیگران متمرکز می‌شود .او دیگران را قابل سرزنش می‌بیند و چشم خود را به روی نقاط مثبت آنها می‌بندد، سعی می کند فرد مقابل را اصلاح کند یا اینکه رابطه‌اش را کاملاً با او قطع می‌کند.

فرد کمال پرست معمولاً دیگران را مورد انتقاد قرار می‌دهد ؛ با وجود اینکه منظور بدی از این کار خود ندارد. در اغلب موارد نفرتی که از خودش دارد با انتقاد جویی و ایرادگیری از دیگران نمایان می‌شود. در اکثر موارد فرد کمال پرست احساس می کند که از حق ویژه‌ای برخوردار است و نباید مانند سایرین با او رفتار شود، بلکه وی شایستگی یک رفتار خاص را دارد. زمانی که شما خودتان را بالاتر از دیگران بدانید، با آنها رابطه برقرار نخواهید کرد زیرا کسی نمی‌تواند انتظارات شما را برآورده سازد.

در ادامه به برخی از کارهایی که افراد کمال پرست انجام می دهند، نظر خواهیم افکند:

- قبل از شناخت کامل یک دوست ، او را نالایق قلمداد می کند.
- اگر یک نفر با او قطع رابطه کند ، به شدت آزرده خاطر و ناامید می‌شود.
- استانداردهای غیر ممکنی برای افراد تعیین می کند.
- ممکن است آنقدر خودش را پر از عیب و ایراد ببیند که از برقراری هرگونه رابطه‌ای اجتناب کند.
- ممکن است زنجیره ای از روابط ناموفق را پشت سر گذاشته باشد و به خاطر آزردگی زیادی که از جانب این روابط بر او تحمیل شده، به طور کلی رابطه با دیگران را کنار بگذارد.

اگر بخواهیم بازی «زندگی همین است» را انجام دهیم ، کارهایی زیادی وجود دارند که می‌توان در این رابطه انجام داد :

۱. درک کنید که به جای اینکه ایده‌آل‌ها را هدف خود قرار دهید آنها را برای خودتان به یک نیاز تبدیل کرده‌اید.

۲. مطالعه کنید که صلیب چه کاری انجام داد: ما می توانیم در عین حال هم مورد محبت قرار بگیریم و هم آزار و اذیت شویم.

۳. بفهمید که از کجا آموخته اید که باید یک انسان تکامل گرا باشید. ممکن است دلیل این ویژگی شما یک رابطه مشروط ، پدر یا مادری کمال پرست و یا یک پیش زمینه مذهبی متعصبانه باشد.

۴. افرادی را بیابید که بتوانید اشتباهات خود را درنزد آنها اعتراف کنید. نکته: این افراد باید کسانی باشند که اشتباهات خود را می‌پذیرند و شما را مورد داوری قرارنمی‌دهند.
۵. اجازه دهید که دیگران شما را بشناسند و مورد محبت قرار دهند. اکثر افراد کمال پرست نمی‌توانند هر دوی اینها را انجام دهند: آنها یا احساس می‌کنند مورد محبت قرار می‌گیرند ولی هنوز شناخته شده نیستند- یا شناخته شده‌اند اما مورد محبت قرار نمی‌گیرند.توجه داشته باشید درمان تکامل گرایی خوب بودن نیست بلکه مورد محبت قرار گرفتن است.
۶. احساسی که به شما می گوید همیشه حق با شماست را کنار بگذارید.
۷. در این‌گونه موارد مانند خداوند رفتار کنید : نیازهای خود را از روی صلیب بردارید و کمال‌پرستی و تنهایی خود را همان‌جا به صلیب بکشید.

آرمان‌های ادغام شده

چنانچه این عبارت برای شما آشناست ، احتمالاً باید بخش ۶ را مطالعه کنید: « چرا من روابط غیر قابل اعتماد را انتخاب می‌کنم؟» این عامل نقش مهمی در گوشه‌گیری افراد ایفا می‌کند.
آرمان ادغام شده در واقع محبتی است که مرزهای آن برداشته شده است. زمانی‌که یک فرد دارای خصوصیتی است که ما فاقد آن هستیم، سعی می‌کنیم هویت خود را در پس شخصیت آنها محو کنیم تا در مورد خودمان احساس بهتری داشته باشیم و در عین حال بتوانیم آن ویژگی را نیز کسب کنیم. ادغام شدن علاوه بر این‌ها ما را از تنهایی نیز نجات می‌دهد.
بسیاری از افراد توسط آرمان‌های ادغام شده ، عاشق می‌شوند، ازدواج می‌کنند، روابط دوستانه برقرار می‌نمایند و یا وارد تجارت می‌شوند. آنها در طرف مقابل خود یک ویژگی خلاقانه، محبت‌آمیز و یا خشونت بار می‌بینند و نهایت سعی خود را به کار می‌گیرند تا با او همگام شوند.
گاهی اوقات فرد ادغام کننده به شدت به فرد مقابل خود علاقمند می‌شود و این مسأله در روابط جدید کاملاً عادی است و مشکلی ایجاد نمی‌کند مگر اینکه شما بر

اساس این مسأله در مورد شخصیت‌ها تصمیم‌گیری کنید.

چگونه ممکن است این ویژگی به گوشه گیری بیانجامد؟ این مسأله عجیب به نظر می‌رسد زیرا ممکن است تصور کنید فردی که آرمان‌های خود را به شخص مقابل پیوند زده است، گاهی اوقات درتمام طول عمر خود به او پایبند می‌ماند، اما گاهی اوقات درست برعکس این مسأله روی می‌دهد.

ویکی تلفن را برداشت و شماره‌ای گرفت. وقتی‌که صدای ریک را از آن سوی خط شنید ، آن را قطع کرد. یک ظرف دیگر بستنی خورد تا شجاعتش کمی افزایش یابد و دوباره تماسٍ گرفت. اما این مرتبه قبل از اینکه ریک گوشی را بردارد تماس را قطع کرد و نهایتاً ویکی قبل از اینکه شماره گرفتنش به اتمام برسد ، گوشی را سر جای خود گذاشت و دوباره به سراغ بستنی رفت.

این صحنه ممکن است برای بسیاری از ما اتفاق افتاده باشد. این حالت گوشه‌گیری از نوع آرمان‌های ادغامی تهییج شده تلقی می‌گردد. ویکی به هنگام تلفن زدن به دوست پسرش این مسائل را از ذهن می‌گذراند :

- می‌خواهم رابطه ام با ریک خارق العاده باشد.
- نمی‌خواهم با او هیچ گونه اختلاف و یا سوء تفاهمی داشته باشم.
- دوست داریم همدیگر را کاملاً درک کنیم.
- می‌خواهم ریک به من آرامش بدهد و کمکم کند تا احساس بهتری داشته باشم.

اما ریکی در عین خواسته‌های فوق، افکار آزاردهنده زیر را نیز از ذهن می‌گذراند:

- اگر حوصله نداشته باشد چه؟
- اگر مرا درک نکند چه؟
- اگر اختلافی بینمان پیش آید چه؟
- اگر او نهایت تلاشش را به کار بگیرد اما من راضی نشوم چه؟

افرادی که آرمان‌های ادغام شده دارند، گاهی اوقات از فکر جدایی دچار هراس و ناامیدی می‌شوند. دیگران با من موافقت نمی‌کنند ، مرا درک نمی‌کنند و مجبورند بعداً با من تماس بگیرند چون در حال خشک کردن موهایشان هستند. و نهایتاً فرد ادغامگر به این نتیجه می‌رسد که بهتر است به جای جدایی ، تنهایی را انتخاب کند.

«اگر قرار است از کسی جدا شوم ، بهتر است درد بودن در کنار او را تحمل نکنم.»

مشکل جدایی در این است: درنزد فرد ادغام کننده جدایی به منزله آزادی نیست، بلکه مفهوم طردشدگی را دارد. جدایی از نگاه او بدترین نوع تنهایی است. به همین دلیل است که به هنگام به وجود آمدن سکوت در مکالمات سعی می‌کند چیزی بگوید زیرا جدایی برایش دردناک است.

اگر شما هم با این مشکل روبروٍ هستید، ممکن است مانند ریکی روابط و دوستی‌ها را کنار گذاشته باشید. احتمالاً بارها ناامید شده‌اید و یا دیگران طردتان کرده‌اند. در ادامه چند مورد از اقداماتی که می‌توانند شما را به مسیر رابطه و دوستی بازگردانند، ارائه شده است:

۱. درک کنید که این ویژگی شما احتمالاً در نتیجه یِک رابطه ناموفق به وجود آمده است. افرادی که آرمان‌های ادغام شده دارند معمولاً به خاطر خشونت و یا ایرادگیر بودن مورد تنبیه قرار گرفته‌اند.

۲. جدایی را از طرد شدگی تمیز دهید و همچنین تنها بودن را از احساس تنها بودن تفکیک کنید.درک کنید که جدا شدن از برخی افراد برای شما آزادی انتخاب را به ارمغان می‌آورد.

۳. افرادی را بیابید که می‌توانید با آنها تعیین حریم ها را تمرین کنید. در اغلب موارد، تمرین تعیین حریم ها به ما کمک می‌کند تا از جدایی و انتخاب لذت ببریم و با قدرت خود ، از خودمان مراقبت کنیم و کار خداوند را پیش ببریم.

۴. با افراد قابل اعتماد با آرمان‌های ادغام شده ، صادق باشید. افراد غیر قابل اعتماد شما را طرد می‌کنند و یا مورد استثمار قرار می‌دهند. افراد قابل اعتماد حدود معینی دارند و رابطه خود را با شما حفظ می کنند و برای دریافت محبت و تامین نیازهایشان به سوی شما می‌آیند. زمانی‌که شما از طریق روابطی که حریم دارند تغذیه می‌شوید از محبت لبریز خواهید شد و دیگر جدایی برای شما مفهوم طردشدگی را نخواهد داشت.

منفعل بودن

یکبار من در کنار گود ایستاده بودم و زندگی دوستم را نظاره می‌کردم که رو

به سمت نابودی می‌رفت. سالها طول کشید اما او نهایتاً همه چیز و همه کسانی‌که دوستشان داشت را از دست داد.

کوین ، خونسردترین انسانی بود که من در تمام طول عمر خود دیده بودم . هیچ اتفاقی نمی‌توانست باعث شود که او دست به اقدام بزند.کوین برای همراهی در قدم زدن و تماشای غروب افتاب فرد بسیار مناسبی محسوب می‌شد، اما با وجود خوش برخوردی از مشکل منفعل بودن رنج می‌برد.

او چندین بار در شغلش از گرفتن ارتقا باز مانده بود زیرا همکارانش از او جلو می‌زدند . او یکی یکی دوستانش را از دست می‌داد زیرا افراد فعال از بودن در کنار او خسته می‌شدند.

سخت ترین قسمت ماجرا این بود که همسرش لوییس و فرزندانش به تدریج او را از قلبشان بیرون راندند. آنها خیلی سعی کردند تا او را تحریک کنند که کاری انجام دهد ، اما او فقط لبخند می‌زد و روزنامه می‌خواند. سرانجام لوییس او را ترک کرد و فرزندانش را نیز با خود برد ولی کوین هیچ مشاجره‌ای به پا نکرد. او آرام ترین انسان دنیا به نظر می‌رسید، هیچوقت مخالفت نمی‌کرد و دعوا به راه نمی‌انداخت.

در واقع من کمی فراتر از یک مشاهده‌گر محض عمل کردم و به او گفتم : «کوین، من می‌ترسم که اگر تو کمی بیشتر با همسر و فرزندانت وقت نگذرانی، آنها ترکت کنند» اما او فقط سرش را تکان داد و گفت: « می‌دانی ، این نکته خوبی است و من باید راجع به آن فکر کنم.» و جای شگفتی نبود که هیچ اتفاقی رخ نداد.

کوین به بسیاری از افراد شباهت دارد که شاید وضعیتشان از او بدتر باشد. منفعل بودن یعنی اجتناب از اقدام کردن به دلایل مختلف. افراد منفعل صبور هستند. آنها از صبر کردن ناراحت نمی‌شوند و تصور می‌کنند که افراد صبور به همه چیز می‌رسند.

دلایل مختلفی برای منفعل بودن وجود دارد، مانند :

- آرزوی نجات یافتن از مشکلات توسط یک فرد دلسوز
- ترس از عدم پذیرش از سوی دیگران
- ترس از تنبیه در صورت دست به کار شدن

• ترس از شکست
• ترس از موفقیت

گاهی اوقات افراد منفعل شرایط خود را روحانی جلوه می‌دهند و به ظاهر کارهاٍ را به دست خداوند می سپارند. آنها صبر می‌کنند تا خداوند به یاری آنها بشتابد. مثلاً :
• برای آنها کار پیدا کند.
• برای آنها همسر مناسبی بیابد.
• مشکلات موجود در روابطشان را حل کند.
• یک گروه خوب برای آنها پیدا کند.

این یک دیدگاه غیرالهی است. خداوند هیچگاه منفعل بودن را نمی پسندد و آن را مورد تشویق قرار نمی‌دهد. او همیشه نشان می‌دهد که رشد در همکاری با او ایجاد می‌شود. او کارهای خدایی را انجام می‌دهد و ما هم باید به وظایف خودمان عمل کنیم. « پس ای عزیزان من چنان‌که همیشه مطیع می بودید، نه در حضور من فقط بلکه بسیار زیادتر الان وقتی که غایبم، نجات خود را به ترس و لرز بعمل آورید» (فیلیپیان ۲ :۱۲).

هشدار : منفعل بودن برای سلامتی مضر است. چنانچه شما فردی منفعل هستید ممکنٍ است تصور کنید که پیشقدم شدن برای برقراری رابطه کاری دشوار است. احتمالاً منتظر می‌مانید تا سایر اعضای کلیسا به شما سلام کنند و خوشامد بگویند.

هیچ اشکالی در این انتظار وجود ندارد اما باید به خاطر داشته باشید که شما هم باید سهم خود را ایفا نمایید . « لکن عادل به ایمان زیست خواهد نمود و اگر مرتد شود نفس من با وی خوش نخواهد شد» (عبرانیان ۱۰ : ۳۸)

اجازه ندهید که زندگی به هر طریقی که می‌خواهد شما را به پیش ببرد. افرادی را بیابید که دوست دارند به شما کمک کنند تا وارد جهان شوید و شما را تشویق می‌کنند که دست به اقدام بزنید و برای به دست گرفتن کنترل زندگی و روابطتتان به شما یاری می‌رسانند.

نتیجه گیری

در این دو بخش آخر شما به مطالب عجیبی برخورد می کنید. دلایلی وجود دارند که شما با روابط غیر قابل اعتماد مواجه می‌شوید و در عین حال عواملی وجود دارند که باعث می‌شوند شما به طور کل از برقراری رابطه اجتناب نمایید.

حال که این مشکل را درک کرده‌اید وقت آن فرا رسیده است که به دنبال راه حل باشید. ما بارها و بارها تأکید کرده‌ایم که درمان روابط نامناسب ، در ایجاد روابط مناسب با افراد قابل اعتماد است. فصل ۳ « افراد قابل اعتماد» به شما یاری خواهد رساند تا افراد قابل اعتماد را بشناسید و بفهمید که به چه دلیلی به آنها نیاز دارید ، از کجا می‌توان چنین افرادی را یافت و از همه مهم‌تر اینکه خودمان چگونه می‌توانیم به فردی قابل اعتماد تبدیل شویم. نهایتاً ، به برخی از روابط نه‌چندان بی‌عیب شما نظر خواهیم افکند و در مورد این که باید این روابط را ترمیم کنید و یا اینکه آنها را جایگزین نمایید، بحث می کنیم.

فصل سه

افراد قابل اعتماد

بخش نه

فرد قابل اعتماد چه کسی است؟

من (جان) دوستی دارم که بیش از حد به تناسب اندام اهمیت می‌دهد . او مارک نام دارد و در هر فرصتی سعی می‌کند انجیل سلامتی را به من بشارت دهد. او یک مرد دوست داشتنی است اما همیشه سعی می‌کند موضوع بحث را به سمت ورزش و رژیم غذایی و ویتامین‌ها بکشاند.

یک روز صبح ما در حال صرف صبحانه بودیم که مارک راجع به مشکلی که با همسرش دایان داشت ، صحبت می‌کرد. آنها مدتی بود که با یکدیگر دچار اختلاف شده بودند . من به جای نصیحت کردن سعی کردم به سخنان مارک و وضعیتی که به آن دچار شده بود توجه کنم.

مارک درحین صحبت کردن ، نشانه هایی از اندوه ، ناامیدی و اضطراب را از خود بروز می‌داد. اما وقتی‌که سخنانش به اتمام رسید چهره‌اش آرام به نظر می‌آمد و قادر بود لبخند بزند و شوخی کند.

من گفتم : « به نظر می‌رسد حالت بهتر شده است.»

مارک پاسخ داد: «بله ، خیلی بهترم.نان گندم ، میوه و چای میوه‌ای از من یک مرد تازه ساخته است» و سپس به من نیشخندی زد و گفت « آه ، البته صحبت کردن با یک دوست هم برایم خیلی مفید بود.»

با وجود اینکه مارک از این واقعیت اطمینان نداشت ، اما من می‌دانستم که برای او به منزله یک فرد قابل اعتماد عمل کرده‌ام. ما به هنگام صرف صبحانه ، در حین غذا دادن به جسممان با صحبت کردن روحمان را نیز تغذیه کرده بودیم و از مزایای یک رابطه قابل اعتماد لذت برده بودیم.

رابطه قابل اعتماد چگونه است؟

ما معمولاً از رابطه قابل اعتماد انتظار داریم که همه موارد زیر را برایمان انجام دهد :
۱. ما را به خداوند نزدیک‌تر کند.
۲. ما را به دیگران نزدیک‌تر کند.
۳. به ما کمک کند تا به فردی تبدیل شویم که مقصود خداوند بوده است.

انجیل هم به این سه حیطه رشدروحانی اشاره کرده است. ما ملزم هستیم که از مهم‌ترین فرمان اطاعت نموده و خداوند را محبت کنیم. (متی ۲۲ : ۳۷ – ۳۸). باید دومین فرمان را رعایت کرده و یکدیگر را نیز محبت نماییم. (متی ۲۲ : ۳۹) به شخص خاصی تبدیل شویم که خداوند ما را به آن منظور خلق کرده است و وظایفی که او برای ما در نظر داشته را به انجام برسانیم (افسسیان ۲ : ۱۰)

اگر کسی بخواهد یک فرد قابل اعتمادرا توصیف کند ، احتمالاً توضیحات زیر را ارائه خواهد نمود:

- کسی که مرا همان طور که هستم ، قبول دارد.
- کسی که محبت و کارهای نیک در من ایجاد می کند.
- کسی که با محبت خود ، توانایی محبت کردن و مسئولیت پذیری را در من تقویت می کند.
- کسی که بدون توجه به اینکه من چه کاری انجام می‌دهم ، دوستم دارد.
- کسی که موقعیت رشد ، برای من فراهم می کند.
- کسی که در کنار او می‌توانم خودم باشم.
- کسی که به من امکان می‌دهد ، همان چیزی که در درونم هست را بروز دهم.
- کسی که به من کمک می کند تا به آن چیزی که خداوند می‌خواهد ، تبدیل شوم.
- کسی که به من یاری می‌رساند تا به همان شخصی تبدیل شوم که خداوند در من می بیند.
- کسی که زندگیش ، حیات مرا تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب پیشرفت من می شود.

- کسی که زندگی مرا تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث نزدیک تر شدن من به خداوند می‌شود.
- کسی که به من کمک می‌کند تا هرچه بیشتر به شباهت مسیح درآیم.
- کسی که به من کمک می‌کند تا هرچه بیشتر دیگران را محبت کنم.

ما همگی دوست داریم افرادی‌که در زندگیمان هستند ، در این حیطه‌ها به ما یاری برسانند. اما چطور می‌توانیم آنها را بشناسیم؟

ما همگی جنبه‌های گوناگون « رابطه قابل اعتماد » را مد نظر قرار می‌دهیم. عده‌ای بر این باورند که ما به رابطه قابل اعتماد نیازی نداریم. آنها تصور می‌کنند که خداوند کافی است و ما باید فقط به او اعتماد کنیم. برخی اعتقاد دارند که فقط باید به خودشان متکی باشند و تعدادی هم باور دارند که انجیل ارزش رابطه و دوستی را به ما تعلیم داده است اما با این وجود بارها و بارها در روابط خود به شکست می‌خورند. آنها از سوی دوست، همسر، کلیسا، همکار و رهبران روحانی خود دچار آزردگی شده و آسیب می‌بینند. به نظر می‌رسد که آنها توانایی یافتن افراد قابل اعتماد را ندارند. از آنجایی‌که استعداد خاصی در انتخاب افرادی دارند که نهایتاً باعث آزار و اذیت آنها خواهند شد، این الگو را چندین مرتبه تکرار خواهند کرد و سرانجام به طور کلی از ایجاد رابطه و دوستی گریزان می‌شوند.

بنابراین برای دست یافتن به رابطه قابل اعتماد، ابتدا باید افراد قابل اعتماد را بشناسیم و دلیل نیاز خود به ایمنی را درک کنیم.

عیسی بهترین نمونه یک فرد قابل اعتماد است و در او سه ویژگی یک فرد قابل اعتماد : ساکن شدن ، فیض و راستی یافت می‌شود. همان طور که یوحنا می‌گوید: « و کلمه جسم گردید و میان ما ساکن شد، پر از فیض و راستی؛ و جلال او را دیدیم، جلالی شایسته پسریگانه خداوند» (یوحنا ۱ : ۱۴)

ساکن شدن

ساکن شدن یعنی توانایی برقراری ارتباط با دیگران. واژه‌نامه یونانی توضیح می‌دهد که واژه‌ای که در اینجا به کار رفته به معنی مستقر شدن و اقامت گزیدن

است و مفهوم آن به ویژگی جسم پوشیدن عیسی مربوط می‌شود. همان طور که عیسی جسم پوشید و به صورت انسان تجسم یافت ، افراد قابل اعتماد نیز به صورت جسمانی در ما ساکن هستند. رابطه آنها با ما به گونه‌ای است که می‌دانیم آنها در کنارمان هستند.

بسیاری از روابط زناشویی ایمنی خود را از دست می دهند، زیرا یکی از زوجین مطالبی را بیان می کند مانند: « او با من نیست، من او را همیشه در کنار خودم احساس نمی‌کنم.» یا « او خیلی از من دور است.»

فیض ویژگی قابل اعتماد دیگری که عیسی الگوی آن می باشد، فیض است. فیض یعنی « نیکی کردن بدون اینکه فرد مقابل شایستگی آن را داشته باشد.» یعنی کسی در کنار ما باشد که به ما تعلق داشته باشد. فیض در واقع یعنی محبت بی قید و شرط (رومیان ۸ : ۱؛ افسسیان ۴ : ۳۲). روابطی که موجبات آزردگی ما را فراهم می‌آورند در نهایت باعث رشدمان نمی‌شوند . در اینگونه روابط ما باید خودمان را به گونه‌ای دیگر جلوه بدهیم و محبت لازمه را از آن طریق کسب کنیم. فیض اینطور عمل نمی‌کند ، بلکه شما را همان‌طور که هستید مورد پذیرش قرار می‌دهد، بدون اینکه شرمسارتان کند و یا بر شما خشم بگیرد .

راستی

ویژگی دیگری که عیسی سرمشق آن است، راستی می‌باشد. راستی چیزهای زیادی را در بر می‌گیرد اما در مورد رابطه، صداقت و روراستی و پیروی از حقانیت خداوند را شامل می‌شود. بسیاری از افراد تصور می‌کنند که در روابط قابل اعتماد فقط فیض وجود دارد و برخورد در آن جایی ندارد اما بعدها خواهیم دید که این دسته از روابط هم نهایتاً تخریب و نابود خواهند شد.

ما در زندگی‌های خود به افرادی نیاز داریم که با ما صادق باشند و اشتباهاتمان را گوشزد نمایند. به دوستانی نیاز داریم که حقیقت را به ما بگویند و بر طبق اصول الهی با ما رفتار کنند. این بدان معنی نیست که این افراد نباید ما را مورد پذیرش قرار دهند ، به این معنی است که باید در پذیرش خود با ما رو راست باشند و بدون لعن و نفرین خطاهایمان را به ما یاد آوری کنند.» اما ای برادران، اگر کسی به

خطایی گرفتار شود ،شما که روحانی هستید چنین شخص را به روح تواضع اصلاح کنید و خود را ملاحظه کن که مبادا تو نیز در تجربه افتی.» (غلاطیان ۶ : ۱)

ما می توانیم درروابطی که واقعا قابل اعتماد هستند با یکدیگر روراست باشیم و در مواقع لزوم با یکدیگر برخورد نماییم.

در ادامه این کتاب با جنبه‌های مختلف ساکن شدن ، فیض و راستی آشنا می‌شویم. ندای انجیل است که ما باید به گونه‌ای با یکدیگر رفتار کنیم که عیسی با ما رفتار می‌کرد یعنی افرادی باشیم که در فیض و راستی در کنار یکدیگر زندگی می‌کنیم.

بخش ده

به چه دلیل به افراد قابل اعتماد نیاز داریم ؟

عده زیادی از افراد با نظر نویسنده مزامیر که اظهار می دارد :« به خداوند پناه بردن بهتر است از توکل نمودن بر آدمیان» (مزامیر ۱۱۸ : ۸) احساس همدردی کرده‌اند.

به خاطر دارم که ما کشیشی داشتیم که بسیار افسرده بود و کم کم می‌خواست خدمت را کنار بگذارد. زمانی‌که سعی کردیم به او کمک کنیم، متوجه شدیم که او فردی بسیار گوشه‌گیر و تنهاست. او دوستان زیادی داشت ، اما به کسی اجازه نمی‌داد که با او صمیمی شود. وقتی‌که این تنهایی روانی را مورد بررسی قرار دادیم، دریافتیم که او در دوران کودکی از سوی برادرانش به شدت آزار دیده است. از آنجایی‌که سنش از سایر برادران کمتر بوده ، آنها او را مورد تمسخر قرار داده و به او خیانت می‌کردند.

یک روز که به شدت از دست برادرانش دلخور و ناراحت بود ، به خودش گفت: « من دیگر هرگز به کسی اعتماد نمی‌کنم.» و از به بعد به عهدش وفادار ماند. مشکل اینجا بود که او نتوانسته بود در طول سالیان دراز از این عقده رهایی یابد. خدمت به صدها نفر نتوانسته بود حفره درون او را پر کند.

عیسی راه شکستن این دیوار را به ما نشان داده است. او و شاگردانش به ما تعلیم داده‌اند که روابط و دوستان خوب ، بهترین راه حل برای متحول ساختن زندگی و شفا یافتن دراین مورد است.(اول پطرس ۴ : ۱۰)

کلیسا

امروزه سوء تفاهم بزرگی در مورد نقش بدن مسیح وجود دارد . افراد زمانیکه مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرند، به بدن مسیح به عنوان جایگاهی که در آن خداوند پاسخ دعاهایشان را می‌دهد و می‌توانند برای شفا و پیشرفت به آن رجوع کنند، نگاه می‌کنند.

ما اغلب انتظار داریم که خداوند در نتیجه دعا کردنمان به صورت معجزه آمیزی ظاهر شده و اوضاع را تغییر دهد. در مورد افسردگی و یا برخی از ویژگی‌های شخصیتی دعا می‌کنیم و انتظار داریم که عیسی در یک ردای سفید ظاهر شده ، ما را لمس کند و به بلوغ برساند.

مسأله ناباورانه‌ای که در مورد این آرزو وجود دارد ، این است که عیسی قبلاً ظاهر شده است! همان طور که یوحنا ۱ گفته ، عیسی « جسم پوشیده» و بر روی زمین ظاهر شده است و با ظهور خود الگویی به ما ارائه داده تا بدانیم که چگونه باید به یکدیگر محبت کنیم. او به ما فرموده است که باید به یک بدن ، یک کلیسا تبدیل شویم تا بتوانیم از طریق یکی شدن با او و سایرین حضورش را تجربه کنیم. ما امروز در کلیسا می‌توانیم حضور کامل او را بر روی زمین احساس کنیم.

مشکل اینجاست که ما احساس می‌کنیم او ما را رها کرده و فقط از طریق یک اتحاد باطنی و درونی می‌توانیم او را احساس کنیم. البته رابطه باطنی با خداوند از اهمیت بسزایی برخوردار است. انجیل هرگز رابطه ما را با خداوند و سایر اعضای بدنش جدا نمی‌کند بلکه می‌فرماید اگر ما یک رابطه خوب و پر از محبت با انسانها نداشته باشیم ، او را نمی‌شناسیم. (اول یوحنا ۲: ۴۰). مسأله‌ای که بسیاری از مسیحیان درک نکرده‌اند این است که رابطه داشتن و دوستی با یکدیگر، خودش یک نوع عبادت است.

ما اغلب فکر می‌کنیم زندگی روحانی تنها در ارتباط با خداوند معنا می‌یابد، در حالی‌که او می‌فرماید روحانیت یعنی یک زندگی پر از محبت هم در ارتباط با خداوند و هم در ارتباط با انسانها (متی ۲۲: ۳۷ – ۴۰). وقتی‌که زندگی روحانی خود را مورد ارزیابی قرار می‌دهیم باید این سؤال را نیز از خود بپرسیم : « رفتار من با دیگران

چگونه است؟ روابط من با سایرین چطور است؟»
گاهی اوقات ما تصور می‌کنیم که خدمت تنها علامتی است که رشد روحانی ما را نشان می‌دهد، درحالی‌که روابط ما دیگران همیشه یکی از علائم کلیدی زندگی روحانیمان محسوب می‌گردد.
عیسی به زمین نیامد تا فقط ما را نجات دهد بلکه آمد تا به ما نشان دهد که چطور می‌توانیم خداوند و سایر انسانها را محبت کنیم. کلیسا در اغلب موارد رابطه ما را با خداوند مورد تأکید قرار می‌دهد ، اما رابطه ما با سایر انسانها را زیاد جدی نمی‌گیرد در حالی‌که انجیل می‌فرماید هر دوی آنها اهمیت زیادی دارند و ما نمی‌توانیم این دو را از هم تفکیک کنیم.

سوخت

جین در حال سقوط بود.او با گذشت هفته ها بیشتر خسته و افسرده می‌شد و انرژی لازم برای برخاستن و حرکت کردن را از دست داده بود. انگیزه خود را از دست داده بود و ترجیح می‌داد بیشتر اوقات در خانه بماند.
وقتی‌که افسردگیش شدت یافت به بیمارستان مراجعه کرد. پزشک معالج او به این نتیجه رسید که خستگی مزمن او احتمالاً ریشه عصبی دارد. وقتی اطلاعات بیشتری در مورد جین و احساساتش به دست آوردیم دریافتیم که تشخیص پزشکش درست بوده است.
جین از روابط خود به شدت آسیب دیده بود و به این نتیجه رسیده بود که هیچ کس او را تأیید نمی‌کند و او یک انسان بی‌ارزش است که کسی دوستش ندارد و زمانیکه این احساس در او تقویت شد ، خودش را از همه کنار کشید ، حتی از خانواده‌اش و این گوشه‌گیری رفته رفته او را خسته‌تر و بی‌انگیزه‌تر کرد.
درک این مسأله برای جین دشوار بود ، اما واقعیت این بود که خستگی او از گوشه‌گیری و فاصله‌گرفتن از سایرین ناشی می‌شد. وقتی‌که او از نظر عاطفی از دیگران جدا شده بود ، نمی‌توانست سوخت مورد نیاز خود را به دست بیاورد. ما درواقع از طریق بدن مسیح تغذیه می‌شویم. حمایت دیگران یک سوخت اساسی برای مقابله و رو در رو شدن با زندگی محسوب می‌شود.

آرامش

پولس وقتی افسرده و ناامید شده بود ، خداوند با فرستادن یک دوست آرامش را برای او به ارمغان آورد(دوم قرنتیان ۷ :۶). انجیل بارها تأکید کرده است که ما باید با حضور ، کلام و کمک‌های خود به دیگران آرامش بدهیم. رومیان ۱۲ : ۱۵ به ما می‌گوید : « ماتم نمایید با ماتمیان». افرادی‌که دچار اندوه شده‌اند به شما خواهند گفت که ترکیبی از حضور خداوند و حمایت دیگران آرامش مورد نیاز را برای آنها فراهم آورده است. ما خودکفا نیستیم و باید بعضی از نیازهای خود را از دیگران کسب کنیم. آرامش یکی از مواردی است که ما خودمان قادر به تأمین آن برای خود نیستیم. پنلوپه می‌گفت : من هرگز فکر نمی‌کردم که بتوانم مرگ شوهرم را تاب بیاورم. شبها نمی‌توانستم بخوابم و احساس می‌کردم که قفسه سینه‌ام از درد در حال منفجر شدن است. تنها چیزی که باعث شد بهبود بیابم حضور دوستانم بود. آرامش من به خاطر صحبت‌هایشان نبود ، بلکه حضورشان مرا آرام می‌کرد.

قدرت در تعیین حریم

یکی از بزرگترین نیازهای سلامتی روان و احساس ، داشتن حریم سالم است. ما باید بتوانیم به شریر « نه» بگوییم. گاهی اوقات شریر از طریق افرادی‌که به ما آزار می‌رسانند به ما هجوم می‌آورد و ما متأسفانه گاهی اوقات قدرت مقابله با آن را نداریم.

ماری سعی می‌کرد نسبت به همه مهربان باشد ، اما اگر شرایط ایجاب می‌کرد که قوی باشد و درمقابل چیزی بایستد ، احساس ناتوانی می‌کرد. او نمی‌توانست بر طبق متی ۱۸ : ۱۵ عمل نموده و با کسی که آزارش می‌داد برخورد نماید.

او در طول سالیان دراز ، همیشه احساس می‌کرد که همسرش بیش از حد او را کنترل می‌کند. آن مرد هر روز بیش از پیش ماری و فرزندانش را آزار می‌داد و کم کم به یک انسان دائم الخمر تبدیل شد. وقتی‌ماری این مسأله را با دوستانش در میان گذاشت ، آنها به او گفتند که باید به شوهرش اولتیماتوم بدهد و به او بگوید که یا از کسی کمک بگیرد و یا اینکه آنها را ترک کند. اما ماری هر بارکه سعی

می‌کرد این کار را انجام دهد با خشم همسرش مواجه می‌شد و درنتیجه از انجام این کار باز می‌ماند.

سرانجام او به عضویت یک گروه پشتیبان برای کسانی که همسرانشان مشکل مشروبخواری دارند درآمد. اعضای آن گروه از او حمایت کردند و برای برخورد با همسرش نمونه‌هایی در اختیار او قرار دادند. ماری وقتی‌که حمایت‌های لازم را کسب کرد و مطمئن شد که در صورت بروز مشکل کسانی هستند که از او حمایت کنند بر ترس خود غلبه کرد . آنها در واقع کاری را انجام دادند که انجیل به ما فرمان می دهد « لهذا دستهای افتاده و زانو های سست شده را استوار نمایید ، و برای پایهای خود راههای راست بسازید تا کسی که لنگ باشد ، از طریق منحرف نشود، بلکه شفا یابد.» (عبرانیان ۱۲ : ۱۲ - ۱۳). ما به افرادی نیاز داریم که به ما قدرت بدهند و اصولی را در اختیارمان قرار دهند که بتوانیم در شرایط دشوار از حریم خود محافظت کنیم.

بارها مشاهده کرده‌ایم که وقتی یکی از افراد خانواده برای مقابله با شریر حمایت‌های لازم را کسب می‌کند ، زندگی کل خانواده دچار تحول بزرگی می‌شود، در حالیکه این تحول بدون کمک افراد قابل اعتماد امکان پذیر نبوده است.

پایه‌های خشونت

ما در اغلب موارد از خشونت به عنوان یک خصیصه منفی یاد می‌کنیم. اما خشونت می‌تواند گاهی اوقات مثبت باشد و در زندگی به ما یاری برساند. افراد منفعل نمی‌دانند که چطور از خشم خدادادی خود برای رسیدن به اهدافی که خداوند برایشان تعیین کرده است ، استفاده کنند.

پاتریک در زمره این افراد جای می‌گرفت. او توسط یک پدر منفعل و یک مادر سلطه‌جو و زورگو بزرگ شده بود و سندرم یک مرد منفعل را داشت. بسیاری از آرزوهایش بر باد رفته بودند و او و همسرش هردو ناامید و افسرده شده بودند. از آنجایی‌که او هیچ الگویی از یک مرد قوی نداشت، در مقابله با امور زندگی پا پس می‌کشید.

وقتی‌که پاتریک به عضویت یک گروه پشتیبان خوب درآمد و با مردان قوی ارتباط برقرارکرد، الگویی را دریافت نمود که پدرش هرگز دراختیارش قرار نداده بود. ما نمی‌توانیم توانایی‌هایی را کسب کنیم که هرگز آنها را ندیده‌ایم. این مردان نمونه مورد نیاز برای تبدیل شدن به یک مرد قوی را در اختیار پاتریک قرار دادند. روابط خوب در خانواده جدیدمان که همان خانواده الهی است می‌تواند چیزهایی را در اختیار ما بگذارد که خانواده اصلی هرگز برایمان فراهم نکرده است.

تشویق و حمایت

جنگ و دعوا همیشه ناامید کننده است ، ما به تشویق خداوند و کلامش نیاز داریم(رومیان ۱۵: ۴؛ فیلیپیان ۲ : ۱) اما انجیل می‌فرماید که ما علاوه بر اینها به تشویق یکدیگر نیز نیاز داریم. « اما تا شما هم از احوال من و از آنچه می کنم مطلع شوید، تیخیکس که برادر عزیزم و خادم امین در خداوند است ، شما را از هرچیز خواهد آگاهانید، که او را بجهت همین به نزد شما فرستادم تا از احوال ما آگاه باشید و او دلهای شما را تسلی بخشد» (افسسیان ۶ : ۲۱ –۲۲).

ما همیشه به پولس به عنوان یک ابر مرد روحانی نگاه می کنیم و فکر می کنیم که او آنقدر مقدس بود که به سایر انسانها نیاز نداشت. اما او بارها درنوشته‌های خود متذکر شده است که تشویق و محبت سایر انسانها او را درموقعیت‌های دشوار یاری داده است. ما هرگز نمی‌توانیم آنقدر مقدس شویم که از تشویقی که خداوند از طریق سایرین برایمان مهیا می کند ، بی‌نیاز شویم. خلقت او بدین گونه است. « با انیسیمس ، برادر امین و حبیب که از خود شماست ، شما را از همه گزارش اینجا آگاه خواهند ساخت. ارسترخس هم‌زندان من شما را سلام می‌رساند و مرقس عموزاده برنابا که درباره او حکم یافته اید هرگاه نزد شما آید او را بپذیرید. و یسرع ملقب به یسطس که ایشان تنها از اهل ختنه برای ملکوت همخدمت شده ، باعث تسلی من گردیدند.اپفراس به شما سلام می‌رساند که یکی از شما و غلام مسیح است و پیوسته برای شما در دعاهای خود جد و جهد می کند تا در تمامی اراده خدا کامل و متیقّن شود» (کولسیان ۴ : ۹–۱۲)

الگو سازی

بسیاری از افراد ، خانواده‌هایی داشته‌اند که الگو و مدل درستی در اختیار آنها قرار نداده‌اند.(تثنیه ۶ : ۷ ؛امثال ۲۲ : ۶). این افراد برای آنچه که زندگی برای شاد و موفق بودن از آنها می‌خواهد ، به اندازه کافی مجهز نیستند. ما چیزی نداریم که از ابتدا به او داده شده باشد (اول قرنتیان ۴ : ۷). همه ما در بخشی از زندگی خود کمبودهایی داریم که الگوی لازم در آن زمینه‌ها را دریافت نکرده‌ایم. همان‌طور که قبلاً دیدیم این فقدان ممکن است در زمینه قدرت و یا تعیین حریم‌ها باشد. اما زمینه‌های دیگری هم وجود دارند مانند : دلسوزی، یکدلی، محبت، ازدواج، پیشرفت کاری، تفریح، استعداد و مهارت، مهارتهای اجتماعی، بخشش و غیره.

همه ما از یک خانواده فرو پاشیده هستیم که همانا خانواده آدم و حواست. در آن خانواده هیچ‌یک از ما به بلوغ نرسیدیم. خداوند به ما نظر افکند و فرمود «شما به چیزی بیشتر از کمک نیاز دارید. باید از اول شروع کنید.» ما نمی توانیم از جایی‌که هستیم مسیرمان را ادامه دهیم بلکه باید از نو متولد شویم ، کودک شده و در خانواده‌ای که پدرش خداوند است، رشد کنیم.

خداوند بدن مسیح را برای تعلیم و مراقبت از ما در اختیارمان قرار داده است. پولس به شیوه‌های گوناگون این مسأله را مورد تأکید قرار داده است. او افراد را تشویق نموده تا از الگویی که او ارائه داده است، پیروی کنند و خودشان هم برای دیگران الگو باشند. (اول قرنتیان ۴: ۱۶ –۱۷، تیطس ۲: ۳–۸). او تیموتائوس را در خداوند فرزند خود نامید. یک الگو و سرمشق برای زندگی در اختیارش قرار داد. تیموتائوس نیز توانست بعدها یک الگو برای زندگی مسیحی در اختیار دیگران قرار دهد. به این ترتیب سلامت روحانی نسل به نسل در خانواده خداوند، به همان طریقی که او می‌خواست فرزندان اسرائیل آن را به انجام برسانند ، منتقل خواهد شد.

شفا

شفای روحانی جنبه‌های زیادی دارد ، اما مهم‌ترین بخش برای شفای هر

نوع بیماری روحی ماتم گرفتن است. ما باید به خاطر وقایع دردناک، شکست‌ها، از هم پاشیده شدن رویاها و آزارهای دیگر دچار اندوه و ماتم شویم. درمان از طریق فرآیند ماتم گرفتن حاصل می‌شود. «خوشابحال ماتمیان زیرا تسلی خواهند یافت» (متی ۵: ۴). اوفرموده است که برای رشد و پیشرفت باید زندگی کهنه خود را کنار بگذاریم که این همان ماتم گرفتن است.(متی ۱۶ : ۳).ما قادر نیستیم بدون اینکه چیز تازه‌ای دراختیار داشته باشیم دست از ماتم بکشیم. به همین دلیل است که عده زیادی از افراد نمی‌توانند از آسیب های دوران کودکی خود شفا یابند زیرا آنها هرگز چیز تازه‌ای در اختیار نداشته‌اند که آن را جایگزین آنچه که برایش ماتم گرفته‌اند، نمایند.

ما باید خداوند و انسانها را در کنارمان داشته باشیم تا آنچه را که از دست داده‌ایم را به فراموشی بسپاریم. همان طور که پولس به قرنتیان فرمود : « ای قرنتیان دهان ما به سوی شما گشاده و دل ما وسیع شده است. در ما تنگ نیستید لیکن در احشای خود تنگ هستید. پس در جزای این ،زیرا که به فرزندان خود سخن می گویم، شما نیز گشاده شوید.» (دوم قرنتیان ۶ : ۱۱ – ۱۳). بسیاری از افراد شفا نمی‌یابند زیرا در بدن مسیح دیگران را با آغوش باز نمی‌پذیرند و در نتیجه نمی‌توانند حمایت و زمینه لازم برای مقاومت و ماتم گرفتن برای آنچه که باید به وادی فراموشی سپرده شوند را کسب نمایند. شفا بدون ماتم گرفتن حاصل نمی‌شود . ماتم گرفتن نیز بدون حمایت و محبت جدید اتفاق نمی‌افتد.

برخورد و تأدیب

من (جان) روزی با جو یکی از کارمندانمان دچار اختلاف شده و از دست او عصبانی شدم. او هم به خشم آمد و جلسه به صورت ناراحت کننده‌ای پایان گرفت. در جلسه دیگری که کمی بعد در همان شب تشکیل شد من امیدوار بودم که سایر اعضای گروه غیر منطقی بودن صحبت‌های جو را درک کرده و از من طرفداری کنند.

جلسه در حالی شروع شد که من قصد داشتم در مورد این موضوع با جو برخورد کنم. من مدتی صحبت کردم و سپس جو حرفهایش را زد. من انتظار داشتم که

سایر اعضای گروه از من حمایت کنند اما چنین اتفاقی نیافتاد . همه آنها به خاطرِ رفتاری که با جو داشتم با من برخورد کردند و اظهار داشتند که آنها هم قبلاً صحبت های جو را در مورد من تجربه کرده‌اند.

من نمی توانستم این مسأله را هضم کنم. من از دست جو دلخور بودم ولی آنها با من برخورد کردند. همه آنها اوقاتی را بازگو کردند که من به احساساتشان بها نداده بودم و با آنها مجادله کرده بودم. من شگفت زده شدم زیرا فکر می کردم کسی که آزرده خاطر شده است ، خودم هستم، درحالی که می‌بایست الگوی رفتاری خود را با دیگران تغییر دهم.کم کم متوجه شدم که در سایر روابطم هم چنین رفتاری را از خود بروز داده‌ام. درک این مسأله برای من مفید و در عین حال دردناک بود.

این واقعه یک اصل مهم انجیلی را، در مورد وجود افراد قابل اعتماد در زندگی‌هایمان، برای برخورد و تأدیب به من خاطر نشان کرد. افراد گروه آنقدر به من محبت داشتند که با من برخورد نمودند و به من گوشزد کردند که باید رفتارم را اصلاح کنم. من از نیازی که به تغییر داشتم ، آگاه نبودم. اگر به خاطر تذکر آنها نبود شاید هنوز هم از آن نیاز باخبر نشده بودم. من به آنها نیاز داشتم ولی خودم هم نمی‌دانستم.

این نکته مهمی است. ما از حیطه هایی که در آن به بیشترین تغییر نیاز داریم، آگاه نیستیم، یا شاید هم آگاهیم ولی نسبت به آن مقاومت نشان می‌دهیم و یا می‌دانیم و خود را به بیراهه می‌زنیم. هر سه موردی که ذکر شد به یک دخالت خارجی نیاز دارد. ما به خواهران و برادران خود نیاز داریم تا ما را از رفتار اشتباهمان آگاه کنند و نسبت به انکار ما دست به برخورد بزنند و مقاومت ما را در هم بشکنند. چنانچه در الگوی گناه آلود خود باقی بمانیم یک دوست واقعی باید به یاریمان بشتابد و نجاتمان دهد.

« و اگر برادرت به تو گناه کرده باشد، برو و او را میان خود و او در خلوت الزام کن. هرگاه سخن تو را گوش گرفت ،برادر خود را دریافتی؛ و اگر نشنود ، یک یا دو نفر دیگر با خود بردار تا از زبان دو یا سه شاهد هر سخنی اثبات شود و اگر سخن ایشان را رد کند ، به کلیسا بگو . و اگر کلیسا را قبول نکند ، در نزد تو مثل خارجی یا باجگیر باشد»(متی ۱۸ : ۱۵ –۱۸).

فرایند مداخله ممکن است بسیار دردناک و اختلاف برانگیز باشد، اما برای نجات

ما از نابودی بسیار حائز اهمیت است. من شرایط بسیار وحشتناکی را دیده‌ام که به خاطر محبت گروهی از ایمانداران و برخورد آنها با دوستی که به آن نیاز داشته است، متحول شده است.

تأدیب و برخورد ، دو مورد از بهترین عطایای « خانواده جدید» ما در بدن مسیح است. ما باید اطمینان حاصل نماییم که به دنبال آن دسته از روابط قابل اعتماد هستیم و نه روابطی که باعث تأدیب ما نشوند(امثال ۱۲ : ۵، ۱۵ : ۵، ۱۷ : ۱۰)

کردار نیک

من به تازگی دو نامه از دو نوجوان دبیرستانی دریافت کرده‌ام که اولین سفر بشارتی خود را انجام داده‌اند. هر دو نفر از خانواده‌های مسیحی بودند و فرزندان خوبیِ به شمار می‌رفتند اما آنها در نامه خود اظهار کرده بودند که زندگی‌هایشان عمیقاً دچار تحول شده است، زیرا با سایر ایمانداران همراه شده‌اند و خدمت عملی و نتیجه آن را از نزدیک مشاهده کرده‌اند. بودن در کنار سایر مسیحیان آنها را با یک جنبه جدید از زندگی آشنا کرده بود که از خدمت ، بهتر بود.

انجیل به ما می‌گوید که نباید فقط به نیکی کردن فکر کنیم ، بلکه باید توسط یکدیگر برای انجام کارهای نیکو مورد تشویق قرار بگیریم. « و ملاحظه یکدیگر را بنماییم تا به محبت و اعمال نیکو ترغیب نماییم. و از با هم آمدن در جماعت غافل نشویم چنانکه بعضی را عادت است، بلکه یکدیگر را نصیحت کنیم و زیادتر به اندازه‌ای که می‌بینید که آن روز نزدیک می‌شود.» (عبرانیان ۱۰ :۲۴– ۲۵)

داشتن بنیان و ریشه

من و دنیس برنامه ریزی کرده بودیم که روز شنبه با یکدیگر گلف بازی کنیم و من منتظر فرا رسیدن آن روز بودم. جمعه شب دیر وقت تلفن من به صدا در آمد. دنیس پشت خط بود و به من گفت : « ببخشید که دیر وقت تماس گرفتم، اما زنگ زدم که بگویم فردا صبح نمی‌توانم به بازی گلف بیایم.»

من گفتم : « چرا نمی‌توانی ؟ من خیلی برای رسیدن آن روز انتظار کشیده‌ام»

« نمی‌توانم بیایم چون ورشکست شده‌ام»
دنیس مرد ثروتمندی بود، لذا من از او پرسیدم « شوخی نکن. واقعا چرا نمی‌آیی؟»
« جدي می گویم .من ورشکسته هستم»
« واقعاً ، من هم جک نیکلاس هستم، راستش را بگو که چرا نمی آیی؟»
« یک نفر همه دارایی مرا بالا کشیده است و من واقعاً به دردسر افتاده‌ام. من به مدت یک سال با یک مدیر مالی کار می کردم و به نظر می‌رسد که او همه پول‌های نقد مرا برداشته است. این مسأله فوق العاده ناراحت‌کننده است چون من پول نقد زیادی جمع کرده بودم تا بتوانم چند قطعه زمین بخرم. او این کار را با چند نفر دیگر هم انجام داده است و گروه سرمایه‌گذاران مرا واسطه قرار داده‌اند تا فردا به آلمان بروم و جلوی حسابها را ببندم.»
من نمی‌توانستم آنچه را که می‌شنوم باور کنم. آن سوی خط یکی از نزدیک‌ترین بازرگانانی بود که من می شناختم ولی یک دزد او را مورد سرقت قرار داده بود.
دنیس گفت : « لطفاً بیا پنج شنبه ناهار را با هم صرف کنیم.»
من گفتم : « حتماً، می خواهم همه چیز را راجع به این مسأله بدانم.»

او تماس را قطع کرد اما من برایش به شدت احساس تأسف می کردم. او مرد بسیار خوبی بود و در عین حال یکی از صمیمی‌ترین دوستان من محسوب می‌شد. بدتر از مشکل مالی که برای دنیس پیش آمده بود این بود که همسرش نیز چندی وقت پیش او را ترک کرده بود و فرزندانشان را هم با خود برده بود. اینها تقریباً تمام دارایی‌های یک مرد را تشکیل می‌دهند. همسر، فرزندان و شغل! قلبم برای دوستم به درد آمده بود.

پنج شنبه فرا رسید و من منتظر شنیدن بقیه ماجرا بودم. وقتی در آن محل حاضر شدم و دیدم که او افراد دیگری را نیز دعوت کرده است به شدت شگفت زده شدم. آنها همگی دور یک میز نشسته بودند.
او گفت : « دوستان، من بیچاره شده‌ام .تقریباً همه داراییهای خود را از دست داده‌ام. اما از شما یک چیز می خواهم. اگر هر یک از شما یک روز در هفته با من ناهار صرف کنید و اگر بدانم که هروز یکی از شما را می‌بینم ، می‌توانم از جا برخیزم. اگر بدانم شما حمایتم می کنید ، می‌توانم این وضعیت را تحمل کنم.»

او می‌خواست بداند که می‌تواند برای بازسازی زندگیش به دوستانش تکیه

کند. او به مدت یک سال و نیم اینکار را انجام داد تا توانست از نظر مالی و روحی التیام یابد.

راز دنیس چه بود؟ آیا استعداد توانایی او در تجارت باعث شد که بتواند بر این موقعیت غلبه کند؟ قطعاً. اما یک مورد دیگر نیز به او کمک کرد که مهم‌ترین عامل یک زندگی موفق محسوب می‌شود. او می‌دانست که باید به جایی وصل باشد و بنیان و ریشه داشته باشد. زیرا تمام دارایی‌های زندگیش محو و نابود شده بودند. همه ساختارهایی که به او حس زندگی و زنده بودن می‌داد به طور ناگهانی از بین رفته بود. اما او می‌دانست که هنوز خدا و دوستانش برایش باقی مانده اند و او می‌تواند به آنها تکیه کند. او می‌توانست در آن روابط ، ریشه و بنیانی که بدان نیاز داشت را کسب کند. عیسی در یوحنا ۱۷: ۱۱، ۲۲ این نوع بنیان و ریشه را آرزو کرده است .او می‌دانست که قومش باید برای یکدیگر قابل اعتماد باشند تا اینکه بتوانند کار او را به انجام برسانند.

انجیل در کولسیان ۲: ۲ از بدن مسیح تحت عنوان « در محبت پیوند شده» یاد می کند.این پیوند به ما حمایتی را که برای رشد و تحمل آزمایش‌ها بدان نیاز داریم را می‌دهد. ما باید در بدن مسیح به صورت یکپارچه رشد داشته باشیم تا قوت مورد نظر را کسب کنیم. اتحاد و یکپارچگی نخستین چیزی است که عیسی برای شاگردانش دعا کرد زیرا می‌دانست که این مسأله از همه چیز مهم تر است. زمانی‌که زندگی‌هایمان را بر این اساس بسازیم و کلامش را پیروی کنیم اگر باد و بوران هم بیاید می‌توانیم طوفان را تاب بیاوریم.(متی ۷: ۲۴– ۲۵)

محبت

ما در روابط و دوستی‌ها، محبت را می‌آموزیم. ما محبت را دریافت می‌کنیم و خواهیم آموخت که چطور دیگران را محبت کنیم. ما محبت می‌کنیم « زیرا که او اول ما را محبت نمود» (اول یوحنا ۴ :۱۹). افراد با محبت، سرشار از محبت هستند زیرا خودشان مورد محبت قرار گرفته‌اند.این همان چیزی است که عیسی به ما تعلیم داده است که باید یکدیگر را به گونه‌ای محبت کنیم او ما را محبت نمود. (یوحنا ۱۳ : ۴۳)

همان طور که قبلاً دیده‌ایم ، یکی از مهم‌ترین شیوه‌هایی که او به ما محبت می‌کند از طریق سایر ایمانداران است. آنها ابزار فیض او هستند.(اول پطرس ۴ : ۱۰). اگر ما باهم روابط خوبی داشته باشیم که در آن محبت رد و بدل می‌شود ، یاد می‌گیریم که چطور خداوند از ما می‌خواهد دیگران را محبت کنیم و به این ترتیب می‌توانیم برویم و آن کار را انجام دهیم.
علاوه بر این از طریق دوستی‌ها نحوه نادرست محبت کردن را نیز می‌آموزیم. وقتی با صمیمت با سایر اعضای بدن مسیح ارتباط برقرار می‌کنیم ، می‌توانیم درک کنیم که چقدر مشکل داریم. آنها به ما گوشزد می‌کنند، ما پوزش می‌خواهیم و آمرزش دریافت می‌کنیم و سپس سعی می‌کنیم رفتار خود را اصلاح کنیم. ما از طریق فرآیند شکست ، آمرزش و رشد درمورد زمینه‌هایی که در آنها به تغییر نیاز داریم آگاه می‌شویم و در نتیجه خداوند می‌تواند ما را تغییر دهد.

اگر من با افرادی‌که از طریق آنها آزمایش شدم ، رابطه نداشتم ، هرگز رشد نمی‌کردم. اگر با کسی رابطه نزدیک و صمیمانه نداشته باشیم ، ممکن است دچار این توهم شویم که واقعاً یک انسان دوست داشتنی هستیم. تنها از طریق آزمایش محبت و نه از طریق فرضیات ذهنی خود ، می‌توانیم خودمان را چک کنیم.

ما راجع به ایمنی واقعی صحبت کرده‌ایم: ساکن شدن ، فیض و راستی. و ما همگی به ایمنی که از سوی دیگران به دست می‌آید ، نیاز داریم. خداوند ما را آفریده است تا با افراد قابل اعتماد ، ارتباط داشته باشیم. ما در کنار خانواده‌ای که از افراد قابل اعتماد تشکیل شده است می‌توانیم به شباهت پسرش در آییم، یعنی کسی‌که نهایت یک فرد قابل اعتماد است.

بخش یازده

افراد قابل اعتماد را در کجا می‌توان یافت؟

گوشی بی سیم به طور ناگهانی خاموش شد. دستگاه پیغام‌گیر به من اطلاع داد که یکی از مراجعینم در وضعیت بحرانی قرار دارد. من به ترزا زنگ زدم. او بسیار خسته و ناامید به نظر می‌رسید.

به او گفتم : « چه اتفاقی افتاده است؟»

او پاسخ داد : « هیچ فایده‌ای ندارد که راجع به مشکلاتم با دیگران صحبت کنم. من امشب در گروهمان حضور یافتم تا راجع به افسردگی و مشکلاتی که با جوآی دارم با آنها درد دل کنم. اما آنها به خاطر افسردگی و سایر مسایل مرا شماتت کردند.»

« آنها چه گفتند؟»

« خوب آنها گفتند که من نباید چنین احساسی داشته باشم و اگر با خداوند قدم می‌زدم این مشکلات را نداشتم. دیگر نمی‌دانم چه کار کنم. من همه کارها و دوستی‌های قابل اعتماد را امتحان کرده‌ام ولی هیچکدام مفید نبوده‌اند.»

من گفتم : « اگر من بگویم هنوز یک دوست قابل اعتماد پیدا نکرده‌ای چه می‌گویی؟»

ترزا پرسید : « منظورت چیست؟همه این افراد مسیحی هستند و اعضای گروه ما محسوب می‌شوند.»

من به او گفتم : « خوب مسیحی بودن لزوماً به معنای قابل اعتماد بودن نیست. قابل اعتماد بودن در کنار مفید بودن معنا پیدا می‌کند و به نظر نمی‌رسد که آنها امشب برای تو مفید واقع شده باشند.»

او پرسید : « خوب از کجا می‌توان یک رابطه قابل اعتماد را شناخت؟»

من گفتم :« این سؤال خوبی است بیا راجع به آن صحبت کنیم.»
منِ با ترزا همدری کردم. او یک حقیقت بزرگ را دریافته بود. کلیسا یک مکان مطلقاً قابل اعتماد نیست. به نظر می‌رسد این سخن درست نباشد ، به خاطر اینکه اگر کلیسا مکان قابل اعتمادی نباشد، پس مکان‌های دیگر چطور می‌توانند این ویژگی را داشته باشند؟ همه ذرات وجود ما این مطلب را رد می‌کنند که مکانی که باید قابل اعتماد باشد یعنی خانه خدا ، به طور مطلق قابل اعتماد نیست. کلیسا یک مکان مطلقاً قابل اعتماد نیست و همه اعضایِ آن نیز قابل اعتماد نیستند. با وجود اینکه ما تمایل داریم آن را یک مکان مطلقاً قابل اعتماد بدانیم ، اما حقیقت این است که دید ما نسبت به کلیسا باید همانگونه باشد که خداوند آن را توصیف کرده است.اگر می‌خواهیم نسبت به روابط افراد و زندگی، یک دیدگاه انجیلی داشته باشیم و به همان شیوه‌ای زندگی کنیم که خداوند از ما می‌خواهد باید دیدمان نسبت به کلیسا همان‌گونه باشد که او توصیفش می‌کند. بیایید به این حقیقت نظر بیافکنیم.

واقعیتی که افراد کشف می‌کنند

ترزا، بازتاب‌دهنده بسیاری از افراد است. هر فردی که به مدت طولانی در کلیسا حضور یافته باشد ، توسط افراد کلیسا آزارهایی دیده است. به خاطر اینکه ما در بدن مسیح با واقعیت‌های تلخی روبرو می‌شویم مانند داوری، غرور، خودکفایی، زورگویی، رفتارهای نابهنجار، کمال‌پرستی و همه گناهانی که به بشر نسبت داده می شود.
دیوارهای کلیسا مانع از ورود گناه به این مکان نمی‌گردند. در واقع کلیسا از مجموعه گناهکاران تشکیل شده است.
کلیسا به عنوان خانواده الهی موجب برانگیخته شدن ابتدایی‌ترین خواسته در وجود ما می‌شود که همانا داشتن یک خانواده کامل و بی عیب است. خداوند کلیسا را ایجاد نمود تا خانواده دوم ما باشد و ما اغلب از کلیسا همان خواسته‌ها و انتظاراتی را داریم که از خانواده اصلی خود طلب می‌کنیم، در حالیکه ممکن است در این خانواده هم مانند خانوده اصلی انتظارات ما برآورده نگردند.

یکی از این تفاوت‌ها این است که ما در دوران بلوغ و بزرگسالی وارد خانواده الهی می‌شویم بنابراین خودمان قدرت داریم تا در مورد افرادی که باید به آنها اعتماد نموده و با آنها رفاقت کنیم، تصمیم گیری نماییم. داوود در مزامیر ۱۰۱ : ۶ می‌گوید که ما می‌توانیم « کسی را که به طریق کامل ساکن باشد» را انتخاب کنیم. اما، ما طبیعتاً قادر به تمیز دادن نیستیم. ما با این آرزو و خواسته وارد کلیسا می شویم « از من مراقبت کن. من به تو نیاز دارم.من نباید به دنبال افراد قابل اعتماد بگردم بلکه همه باید نیک و قابل اعتماد باشند» آرزوی رومیان ۸ را درک می‌کنیم که می‌گوید ما به شدت به دنبال فرزند خواندگی نیستیم و می‌خواهیم همه چیز بر وفق مرادمان باشد. در حالیکه این اتفاق روی نمی‌دهد.

از سوی دیگر بسیاری از ما احساس کرده‌ایم که بدن مسیح ما را تغذیه نموده، مورد محبت قرار داده و تعلیماتی را به ما ارائه داده است که ما را عمیقاً شفا داده است. شخصیت ما از طریق پذیرش و محبت سایر ایمانداران تغییر کرده و کم کم از چیزهایی که آزارمان می‌داده‌اند، رها شده‌ایم.

علاوه بر این افراد زیادی هم این واقعیت را شهادت می‌دهند که از جانب خانواده یا دنیا مورد آزار و اذیت قرار گرفته بودند ، اما در کلیسا نجات یافته و شفا گرفته‌اند. یک فرد یا گروه به نزد آنها آمده و موجبات تحول عظیمی را در زندگیشان فراهم کرده است.

من (هنری) می‌توانم به این واقعیت شهادت دهم. من در طول زندگی خود آرزو داشتم که یک گلف باز حرفه‌ای شوم و این کار را از شش سالگی شروع کردم و تا زمانی‌که به عضویت یک تیم دانشگاهی سطح بالا درآمدم ادامه دادم. مراحل پیشرفت را یکی پس از دیگری طی می‌کردم و تصور می‌کردم که تحقق یافتن رویاهایم بسیار نزدیک است.

اما ناگهان یک فاجعه رخ داد و یک مشکل درتاندون دست چپم، مرا از رسیدن به چیزی که فاصله چندانی با آن نداشتم باز داشت. بعد از آن دیگر نمی‌توانستم به باشگاه بروم و برای این مشکلم هم هیچ درمانی وجود نداشت. به شدت ناراحت و مغموم شده بودم. هدفی که به مدت پانزده سال به صورت شبانه‌روزی برای رسیدن به آن تلاش کرده بودم، از مقابلم برداشته شده بود. در همان زمان در زندگی خود

دچار مشکلات دیگری نیز شدم به طوری‌که به شدت به وادی افسردگی سقوط کردم.

ابتدا سعی کردم خودم را از این حالت خارج کنم. من همیشه می‌گفتم که نباید دست از تلاش برداشت و فکر می‌کردم با پشتکار و اراده قوی می‌توانم بر این مشکل فائق آیم. اما بیش از پیش ناامید شدم. هیچ چیز نمی‌توانست حفره وجودم را پر کند. افسردگی و احساس شکست در من تا حدی پیش رفت که تصمیم گرفتم دست از تلاش کردن بکشم. ابتدا به خداوند روی آوردم و به او گفتم که حتی مطمئن نیستم خدایی وجود داشته باشد و اگر او واقعاً وجود دارد باید خودش را به من نشان دهد. در آن صورت هرکاری که او بگوید ، انجام خواهم داد. اما این مسأله عملی نشد.

کمتر از یک ساعت بعد از این دعا در یک کلیسای کوچک دانشگاهی ، تلفنم به صدا درآمد. یکی از دوستانی که مدتها از او بی خبر بودم با من تماس گرفت و گفت به همراه چند نفر دیگر تصمیم گرفته‌اند که یک سری تعالیم انجیلی را آغاز کنند و فکر کرده‌اند که من می‌توانم به آنها کمک کنم. من این کار را پذیرفتم اما هنوز آن اتفاق‌ها را به طور کامل باور نکرده بودم.

به طور خلاصه رهبر گروه تعلیم و همسرش از من دعوت کردند تا به مدت یک ترم تحصیلی با آنها زندگی کنم تا بتوانم مطالب را تنظیم نمایم. وجود آنها باعث شد که زندگی من به طور کامل متحول شود. محبت و تعالیم آنها وجود مرا لمس کرد و آنها مرا به سمت یک رابطه واقعی با خداوند هدایت کردند. او مرا یافته بود و من از طریق محبت و پذیرش از سوی بدنش ، شفا یافتم.

بنابراین ، کلیسا می‌تواند مکانی برای شفا دادن باشد. مکانی که در آن زندگی‌های ما دچار تحول شده و محبت عظیم و شفا در آن اتفاق می‌افتد. بدن مسیح هنوز هم ابزاری است که خداوند برای بازسازی و شفای ما از آن استفاده می‌کند (اول پطرس ۴ :۱۰؛ افسسیان ۴: ۱۶).بنابراین این سؤال در قلب نیازمند ما ایجاد می‌شود : آیا کلیسا مکان قابل اعتمادی است یا اینکه خطرناک است؟ پاسخ این است : هردو. گاهی اوقات ما در کمال خوش اقبالی با روابط قابل اعتماد مواجه شده و گاهی هم دچار بلا و مصیبت می‌شویم.

حقیقت انجیلی

موضوع ناراحت کننده این است که ایده‌آل‌های ما برای کلیسا منعکس کننده حقایق انجیلی نیستند. ما تصور می‌کنیم که انجیل مکانی را وعده می‌دهد که در آن فقط افراد قابل اعتماد یافت می‌شوند، اما انجیل می‌فرماید کلیسا مملو از گرگانی است که درکنار بره‌ها در آن مکان حاضر می‌شوند. ما در کلیسا هم شفا و هم آسیب را تجربه می‌کنیم؛ ولی اگر می‌خواهیم شفا بیابیم و آسیب‌دیدگی‌ها را به حداقل برسانیم باید اطمینان حاصل نماییم که کلیسا را به همان صورتی می‌بینیم که خداوند آن را توصیف می‌کند. ما باید با توجه به حقایق انجیلی و نه بر اساس آرزوها و آمال خودمان عمل کنیم. به خاطر اینکه حقایق انجیلی با تجربیاتی که در دنیا با آنها مواجه خواهیم شد، هماهنگی دارند. مسیح در توضیح حقایق پادشاهی آسمان یک مثل مطرح نمود: «و مثلی دیگر به جهت ایشان آورده، گفت: ملکوت آسمان مردی را ماند که تخم نیکو در زمین خود کاشت. و چون مردم در خواب بودند دشمنش آمده، در میان گندم، کرکاس ریخته، برفت. و وقتی که گندم رویید و خوشه برآورد، کرکاس نیز ظاهر شد. پس نوکران صاحب خانه آمده ، به وی عرض کردند : ای آقا مگر تخم نیکو نکاشته ای؟ پس از کجا کرکاس به هم رسانید؟ ایشان را فرمود : این کار دشمن است. عرض کردند: آیا می‌خواهی برویم آنها را جمع کنیم؟ فرمود:نی، مبادا وقت جمع کردن کرکاس، گندم را با آنها برکنید. بگذارید که هردو تا وقت حصاد با هم نمو کنند و درموسم حصاد ، دروگران را خواهم گفت که اول کرکاسها را جمع کرده، آنها را برای سوختن بافه ببندید اما گندم را در انبار من ذخیره کنید.» (متی ۱۳: ۲۴ – ۳۰)

همان طور که در این مثل شرح داده شده است، خداوند به افراد غیر قابل اعتماد اجازه می‌دهد در کلیسا حضور یابند. آنها گرگانی در پوست بره هستند و ایمانداران خطرناکی محسوب می‌شوند. با وجود اینکه آنها کارهای زیادی در نام خداوند انجام می‌دهند اما بره‌های او نیستند.(متی ۷: ۲۲ – ۲۳).

واقعیت این است که حتی با وجود ایماندارن واقعی با یک جعبه مخلوط مواجه هستیم. به مثل بزرگر توجه کنید: «کسی که کلمه ملکوت را شنیده ، آن را نفهمیده، شریر می‌آید و آنچه در دل او کاشته شده است می‌رباید، همان است آنکه در راه

کاشته شده است. و آنکه بر سنگلاخ ریخته شد، اوست که کلام را شنیده فی الفور به خشنودی قبول می‌کند، ولکن ریشه‌ای درخود ندارد، بلکه فانی است و هرگاه سختی یا صدمه ای به سبب کلام بر او وارد آید ، در ساعت لغزش می‌خورد. و آنکه در میان خارها ریخته شد، آن است که کلام را بشنود و اندیشه این جهان و غرور دولت ، کلام را خفه کند و بی‌ثمر گردد.» (متی ۱۳ : ۱۹ – ۲۳). تعدادی از افراد حاضر در کلیسا هرگز تولد دوباره را تجربه نکرده‌اند. هر دو گروه می‌توانند به شدت خطرناک باشند.

اما در مورد گروه سوم ، ممکن است حقیقتاً دچار سردرگمی شویم. دانه درجای خود قرار گرفته و آنها ایمان دارند ، اما آنقدر خود محور بوده و به مسائل گذرا توجه دارند که نمی‌توانند میوه محبت را در روابط خود جاری سازند.

نهایتاً عیسی فرد مثمرثمر را توصیف می‌کند. این شخص با وجود اینکه کامل و بی‌عیب نیست اما در مسیر رشد الهی قرار دارد. محبت، اعتراف، فروتنی، راستی و فیض در او وجود داشته و رو به افزایش است. چنین فردی می‌تواند شفا را در زندگی دیگران جاری سازد.

حکمت و شخصیت

تجربیات ما و گفته‌های انجیل بر یک مسأله صحه می‌گذارد .کلیسا مملو از افراد قابل اعتماد و غیر قابل اعتماد است. خانواده آسمانی کامل و بی عیب وجود ندارد و در عین حال جهنم مطلق هم یافت نمی‌شود. پیام روشن انجیل این است که ما باید قدرت تشخیص داشته باشم و در گزینش خود دقت کنیم. در عین حال نباید بدبین باشم .لازم است یاد بگیریم که نیکویی‌های موجود در خانوده الهی را تشخیص بدهیم (متی ۲۵ : ۳۴–۴۰). اگر بدبین باشیم و به واسطه تجربیات ناخوشایند هراس داشته باشیم، به گفته خداوند اندک اندوخته خود را نیز از دست خواهیم داد.

بنابراین نکته اصلی این است که باید با استفاده از حکمت و قدرت تشخیص، افراد قابل اعتماد را بیابیم. ما از طریق دانش و تجربه می‌توانیم حکمت و قدرت تشخیص را کسب نماییم، اما اگر مشکلات شخصیتی خودمان بر سر راه تجربه و حکمت قرار بگیرند، گزینش‌هایمان نادرست خواهند بود، همان طور که در

بخش‌های پیشین توضیح داده شد. ما باید اطمینان حاصل نماییم که ضعف های درونی خود را می‌دانیم و سعی می کنیم آ نها را برطرف سازیم تا بتوانیم به افرادی تبدیل شویم که قدرت تشخیص شخصیت‌ها را داشته باشیم. اگر چشمان خود را شستشو دهیم ، قادر خواهیم بود روشن‌تر بینیم.

چند گزینه

خداوند به بدن مسیح افرادی را هدیه کرده که قادرند ، دیگران را شفا دهند (اول پطرس ۴ : ۱۰؛ افسسیان ۴: ۱۶). ما در موقعیت‌ها و شرایط مختلف اعم از رسمی و غیر رسمی ، با این افرادروبرو شده‌ایم. در ادامه برخی از آنها را خواهید شناخت.

کلیساهای قابل اعتماد

یکی از مکان‌هایی که می‌توان در آن افراد قابل اعتماد را یافت ، کلیساهایی است که در کل شخصیت گروهی قابل اعتماد داشته باشند. بسیاری از کلیساها به شدت به اصول ارتودوکسی پایبند هستند اما روابط موجود در آنها بر طبق موعظه‌هایشان نیست. کلیساهای قابل اعتماد دارای ویژگی‌هایی که در ادامه می‌آیند هستند:

• فیض و رحمتی که از منبر آنها موعظه می‌شود ، بنیان رفتار اعضایش را تشکیل می‌دهد.

• حقیقت بدون هیچ‌گونه مصالحه‌ای موعظه می‌شود ، اما در عین تحت تأثیر روح داوری و قضاوت هم قرار نمی‌گیرد.

• رهبران کلیسا از ضعف‌ها و نیازی که به رشد دارند آگاه بوده و آسیب دیدگی‌ها، دردها، شکست‌ها و به طور کلی بشریت خود را با رویی گشاده می‌پذیرند. آنها به جای اینکه خود را کامل و بی‌عیب فرض کنند و از تغییر معاف بدانند ، آگاه هستند که در مسیر رشد قرار دارند و حمایت و پشتیبانی افراد قابل اعتماد گروه را با رویی باز می‌پذیرند.

• کلیسا برای لمس زندگی افراد از گروه‌های کوچک استفاده می کند و در آنجا موعظه علاوه بر اصول ، بر پیوستگی و همدلی اعضای بدن نیز تأکید دارد.

• فرهنگ آن حول گناهکاران آمرزش یافته می‌چرخد و نه فریسی‌های به ظاهر عادل و مذهبی.
• کلیسا به جای اینکه خود را یک واحد مجزا و خودکفا فرض کند با سایر جماعات ارتباط دارد و مطالب منابع دیگری چون سایر کلیساها ، سازمانها و افراد حرفه‌ای را می‌پذیرد.
• تعالیم ، علاوه بر رابطه با خدا بر رابطه بین افراد نیز تأکید دارد و دیدگاه آنها این است که رابطه بین افراد نیز مانند رابطه با خداوند ، بخشی از روحانیت محسوب می‌گردد.
• می‌توان از طرق مختلف دیگران را خدمت کرد.

کلیساها، شخصیت‌ها و فرهنگ‌های خاص خود را دارند ولی یافتن کلیسایی که ویژگی‌های بالا را داشته باشد، غیر ممکن نیست.

دوستی احیا شده

ما دوستی را ارج می‌نهیم و باور داریم که دوستی یکی از قدرتمندترین ابزاری است که خداوند برای تغییر و شفای شخصیت‌ها از آن استفاده می‌کند. ما در رابطه با دیگران شفا می‌یابیم، شخصیتمان متحول شده و تقدیس می‌شویم. افراد زیادی را می‌شناسیم که بوسیله دوستان خود مورد یاری قرار گرفته‌اند.

دیروز با بانویی صحبت می‌کردم که با پسرش دچار مشکل شده بود، زیرا او نمی توانست برای خودش حریم تعیین کند. لوییس به شدت از حریم و حد و مرز می‌ترسید، او بارها به خاطر ناتوانی دربرخورد با افراد در روابط خود دچار شکست شده بود. علاوه بر این او یک مادر ایرادگیر داشت .

وقتی‌که او با یک خانم دیگر که با مشکل مشابهی روبرو بود، ملاقات کرد ، اوضاع تغییر کرد. آنها دو مرتبه در هفته یکدیگر را ملاقات می‌کردند و راجع به حریم با یکدیگر صحبت می‌کردند.آنها به یکدیگر قول دادند کهِ برای هم دعا نموده و یکدیگر را حمایت کنند. هشت ماه بعد اوضاع لوئیس حقیقتاً تغییر کرد. او با حمایت و دعاهای دوستش قوی‌تر شد و متوجه شد که محدودیت‌ها هم مانند عملکردها

و دست آوردها، دوست داشتنی و خوشایند هستند. این رابطه او را شفا داده بود.
دوستان در حیطه‌هایی چون پذیرش، حمایت ، الگو سازی و غیره می‌توانند نیاز ما را بر آورده کنند و ما را دچار تحول نمایند. اما در انتخاب دوستانی که موجبات رشد ما را فراهم آورند توجه به چند نکته حائز اهمیت است:

- پذیرش فیض و رحمت
- مشکلات دو طرفه ، هرچند ممکن است این مشکلات یکسان نباشند.
- برخوردهای محبت آمیز
- هردو طرف به حمایت یکدیگر نیاز دارند ، اما درعین حال باید از تکیه کردن به یکدیگر خودداری نمایند.
- علائق و سلایق مشترک
- فقدان خودبزرگ بینی یا حقیر شمردن خود
- رابطه داشتن هر دو طرف با خداوند
- صداقت به جای روحانیت مفرط
- فقدان زورگویی

دوستی‌های از این قبیل یک نیاز مطلق برای رشد روحانی محسوب می‌شوند.

گروههای پشتیبان

گروهها ابزار قدرتمندی برای رشد روحانی و عاطفی محسوب می‌شوند. در گروه اتفاقاتی می‌افتد که در روابط فردی روی نمی‌دهد. افراد می‌توانند در گروه همه‌گیر بودن مشکلات را درک کنند و در عین حال تمایلی به محکوم کردن یکدیگر ندارند.

حمایت گروهی از قدرت بالایی برخوردار است، درحالی‌که ما به راحتی می‌توانیم حمایت‌های انفرادی را بی‌ارزش جلوه دهیم. یک گروه می‌تواند همچون یک ارتش ، الگوهای مخرب ما را مورد حمله قرار دهد. زمانی‌که ما نمی‌توانیم درمقابل مشکلات شخصیتی خود بایستیم، گروه می‌تواند با قدرت بیشتری این کار را انجام دهد (کولسیان ۴ : ۱۲).

گروههای پشتیبان سبک‌های مختلفی دارند : مانند گروه‌های دعایی، گروه‌های دوازده قدم، گروه‌های درمانی و یا گروه‌هایی که به خاطر یک مسأله خاص تشکیل شده‌اند مانند سوء استفاده‌های جنسی. این گروه‌ها می‌توانند بسیار مثمر ثمر باشند زیرا برای یاری رساندن به افراد آسیب دیده به وجود آمده‌اند. بسیاری از اوقات، افراد اذعان می‌کنند که می‌دانند به حمایت نیاز دارند، اما از اعتماد کردن می‌ترسند. اعضای گروه انتظار دارند فردی‌که به آنها پیوسته است به یک مشکل دچار باشد تا آنها بتوانند او را بپذیرند و اعتمادش را جلب کنند.

اما نباید جانب احتیاط را از دست بدهید. گروه‌ها اقتدار دارند و افرادی باید رهبری آنها را بر عهده بگیرند که می‌دانند می‌خواهند چه کاری انجام دهند. آنها باید از مسائلی که پیش می‌آید، آگاه باشند و بدانند که چطور می‌توانند با آنها مقابله کنند. به همین دلیل است که گروه‌ها به رهبرانی تعلیم دیده نیاز دارند . ما معمولاً گروه‌های غیر رسمی که از افراد آسیب دیده تشکیل شده و رهبران تعلیم دیده و مجرب ندارند را تأیید نمی‌کنیم زیرا این گروه‌ها می‌توانند مشکلات را تشدید نمایند. سعی کنید گروه‌هایی را بیابید که ساختاربندی ، هدف و یک رهبر مجرب داشته باشند.

درمان انفرادی

گاهی اوقات افراد به حدی آسیب دیده‌اند که باید به صورت انفرادی به آنها رسیدگی نمود. درمان انفرادی یک شیوه قدرتمند و به اثبات رسیده برای افرادی است که مشکلات شدید و جدی دارند.

در انتخاب درمانگر به این نکته توجه داشته باشید که شما مشتری هستید و حق دارید بدانید که مراقبت لازم در مورد شما صورت می‌گیرد. درمانگر را به صورت اتفاقی انتخاب نکنید. با افرادی‌که با او کار کرده‌اند گفتگو کنید و جوانب امر را بسنجید. شبانان منبع خوبی برای تحقیق و گفتگو به شمار می روند. از شبانی که درمورد مشکل خاص شما تجربه دارد ، کمک بخواهید. خوشنامی در میان افراد راهنمای خوبی برای انتخاب درمانگر است و شما می‌توانید از نتایج کارشان، آنها را بشناسید.

مراقب باشید و اقدام نمایید

تعداد افراد نیکوکار زیاد است. اما شما باید اطمینان حاصل نمایید که در یافتن آنها قدرت تشخیص ، حکمت و اطلاعات خود را به کار گرفته‌اید. دعا را فراموش نکنید تا بتوانید افراد قابل اعتماد را بیابید؛ یعنی همان فردی که همه منافع مورد نیازتان را به شما ارائه خواهد داد.

بخش دوازده

چگونه می‌توانیم قابل اعتماد بودن را بیاموزیم؟

اگرِ در منطقه‌ای زندگی کرده باشید که قانون قلاده برای سگ‌ها وجود ندارد، احتمالاً سگی با جثه متوسط را دیده‌اید که به دنبال یک ماشین بزرگ می‌دود. من در دوران نوجوانی بارها انجام این عمل را توسط سگم ، مشاهده کرده بودم و همیشه از خودم می‌پرسیدم اگر این موجود کوچک به آن ماشین برسد، با آن چه کار خواهد کرد؟ آن را به خانه می‌برد؟ دفن می کند؟ می‌خورد؟ اما هیچ‌وقت پاسخی دریافت نکردم زیرا او هرگز موفق نمی‌شد.

ممکن است شما هم در مورد افراد قابل اعتماد با سؤالات مشابهی مواجه شده باشید. اگر یکی از آن ها را بیابم، با او چه کار کنم؟ نگاهش کنم؟ با هم به سینما برویم؟ قدم بزنیم؟ بسیاری از ما با صمیمیت آشنایی چندانی نداریم.

خبر خوش این است که ما می‌توانیم برای ایجاد صمیمیت اقدام کنیم. این اقدامات ما را به سمت روابط عمیق‌تر با قوم خدا هدایت می کند که خود ، منجر به رشد و تقویت ما می‌شود. موضوع این بخش همین مسأله است. چطور می توان پس از یافتن ایمنی، به یک فرد قابل اعتماد تبدیل شد؟ هنگامی که با یک نفر رابطه برقرار می کنید، وظایف و شرایط زیادی در پیش رویتان قرار می گیرند. بیایید به تعدادی از آنها ، نظر بیاندازیم.

یاری خواستن از دیگران را بیاموزید

استیسی مضطرب و پریشان بود. او مدتی پیش به عضویت گروه مشاوره من درآمده بود زیرا در روابطش دچار مشکل شده بود. او مادر دو کودک بود و بخش

اعظمی از زندگی خود را به مراقبت از دیگران اختصاص داده بود، مانند مراقبت از همسر، فرزندان و مادر وابسته‌اش که همیشه به استیسی نیاز داشت.

استیسی دریافت که همیشه به سمت افراد نیازمند جذب می‌شود و از افرادی که می‌توانستند چیزی به او بدهند اجتناب می‌کند. او همیشه توسط بنیادهای خیریه، موقعیت‌های بحرانی و خدمات احاطه شده بود، اما کم‌کم درک کرد که چقدر از نزدیک شدن به کسانی که دهنده هستند می‌هراسد.

استیسی به من گفت : « می‌دانم که نیاز دارم ، اما نمی‌توانم از کسی کمک بخواهم. به نظر شما چه کار کنم؟»

من پاسخ دادم: « اعضای این گروهِ به تو اهمیت می‌دهند، استیسی ، آنها تو را می‌شناسند و دوستت دارند. احتمالاً بسیاری از آنها چیزی برای ارائه کردن به تو دارند، اما تو باید از آنها درخواست کنی.»

استیسی گیج و سردرگم پرسید: « چه چیزی را از آنها درخواست کنم؟»

آنها باید بدانند که تو از درون تهی هستی و ضعف و عدم آرامش داری. اینکه نیاز داری به تو بگویند که « با وجود ضعف‌هایت ، برایت اهمیت قائلند.»

استیسی لبخند کم رنگی زد و گفت :« دلپذیر به نظر می‌رسد»

بعد از اینکه خنده دوستان به پایان رسید، استیسی برای اولین بار در زندگیش از آنها درخواست کرد که به او بگویند که برایش اهمیت قائلند. گروه به گرمی پاسخ داد و او شگفت زده شد. او درانتظار صحبت‌های انتقاد جویانه بود اما مسیر امنیت و آرامش به رویش باز شده بود.

اولین گام، دشوارترین است. درخواست کمک ، کار ساده‌ای نیست و در عین حال میزان ریسک آن بالاست ؛ اما اولین کلید برای استفاده از افراد قابل اعتماد جهت غذا دادن و پرورش ما محسوب می‌شود.

خداوند ارزش بسیار زیادی برای درخواست کمک به صورت مستقیم قائل است. اشکال مختلف واژه درخواست تقریباً هشت مرتبه در انجیل آمده است و اغلب آنها دعوتی از جانب خداوند است که از ما می‌خواهد ، درخواست کنیم:

« و هر آنچه با ایمان به دعا طلب کنید، خواهید یافت» (متی ۲۱ :۲۲)

« طمع می ورزید و ندارید، می‌کشید و حسد می‌نمایید و نمی‌توانید به چنگ آرید؛ جنگ و جدال می‌کنید و ندارید از این جهت که سؤال نمی‌کنید» (یعقوب ۲: ۴)

« و هرچه سؤال کنیم، از او می‌یابیم، از آن جهت که احکام او را نگاه می‌داریم و به آنچه پسندیده اوست، عمل می‌نماییم. و این است حکم او که به اسم پسر او عیسی مسیح ایمان آوریم و یکدیگر را محبت نماییم ،چنان‌که به ما امر فرمود» (اول یوحنا ۳: ۲۲)
نه تنها باید در دعا نیازهای خود را از خداوند درخواست کنیم ، بلکه باید این کار را در مورد دیگران هم انجام دهیم. پولس در نامه‌ای به دوستش فلیمون، نوشت : «چون بر اطاعت تو اطمینان دارم، به تو می نویسم از آن جهت که می‌دانم بیشتر از آنچه می گویم ، خواهی کرد.» (فلیمون ۲۱) درخواست کردن امری انسانی و الهی است زیرا خداوند ما را خلق نموده تا درخواست کنیم.

چرا درخواست محبت از اهمیت بسزایی برخوردار است؟ در ادامه چند دلیل آن را خواهید شناخت:

۱.وقتی درخواست می کنیم ، فروتن می‌شویم.
درخواست کردن به ما کمک می کند تا به یاد داشته باشیم که کامل و بی عیب نبوده ، بلکه موجودات نیازمندی هستیم که برای برآورده ساختن احتیاجات خود باید آن‌ها در خارج از وجود خودمان جستجو کنیم. این مسأله موقعیت فروتنی را برای ما فراهم می کند و باعث می‌شود نه تنها آغوشمان را بر روی دیگران بگشاییم، بلکه آن را بروی خداوند نیز باز کنیم: « همچنین ای جوانان مطیع پیران باشید، بلکه همه با یکدیگر فروتنی را بر خود ببندید زیرا خدا با متکبران مقاومت می کند و فروتنان را فیض می‌بخشد» (اول پطرس ۵:۵).

۲. وقتی درخواست می کنیم ، نیازهای خود را می‌پذیریم.
درخواست محبت و آرامش و درک شدن از جانب دیگری ، تبادلاتی است که بین دو نفر صورت می‌گیرد. شما به طرف مقابل می گویید :« من یک درخواست دارم. این مشکل شما نیست، شما هیچ مسئولیتی در قبال آن ندارید و مجبور نیستید به آن پاسخ دهید ، اما من از شما چیزی می‌خواهم.» این کار باعث می‌شود که فرد مقابل بدون هیچ اجباری با شما رابطه برقرار کند. زمانی‌که بدانیم در برآورده

ساختن نیازهایمان مسئولیم به دیگران امکان می‌دهیم زمانی‌که چیزی برای ارائه کردن داشته باشند، ما را مورد محبت قراردهند. به عبارت دیگر درخواست کردن از گدایی کردن فاصله زیادی دارد. زمانی‌که محبت را گدایی کنیم ، آن را تخریب نموده‌ایم.

۳. زمانیکه درخواست می کنیم ، پیشقدم می‌شویم.

درخواست کردن به ما امکان می‌دهد که بفهمیم کسی هست که درد ما را احساس کرده و به یاریمان خواهد شتافت و نجاتمان خواهد داد. به عبارت دیگر درخواست کردن باعث می‌شود که بیشتر کنترل زندگیمان را به دست بگیریم و به دوستانمان وابسته نشویم.

٤. وقتی درخواست می کنیم ، شخصیت سپاسگزاری را در خود بسط می‌دهیم.

خداوند از یک قلب شکرگزار خشنود می گردد. او می‌داند که سپاسگزاری موجب ایجاد محبت در قوم می‌گردد. کسانی‌که مورد یاری قرار گرفته‌اند، ، به دیگران یاری خواهند داد و کسانی‌که کمتر مورد محبت قرار گرفته و کمتر آمرزش دیده‌اند محبت کمتری نیز خواهند داشت.

۵. درخواست کردن، احتمال دریافتِ کردن را افزایش خواهد داد.

با وجود اینکه ، این مسأله کاملاً بدیهی به نظر می‌رسد، اما بسیار حائز اهمیت است. تا به حال چند مرتبه از کمک خواستن از کسی که دیگر درکنارتان نیست، خودداری کرده‌اید؟ درخواست کنندگان بیشتر از روابط خود سود می‌برند.

من چه چیزی را درخواست کنم؟ این موضوع بسیار مهم است زیرا بسیاری از ما وظیفه را با رابطه اشتباه می گیریم. به عبارت دیگر ما راجع به قرض گرفتن یک ظرف شکر از همسایه یا رساندن یک نفر تا فرودگاه صحبت نمی‌کنیم. درخواست‌های مادی خوب است اما در توسعه روابط به شما هیچ کمکی نمی کند. در واقع می‌توان کمک‌های مادی طلب کرد ولی در عین حال از برقراری دوستی و رابطه نزدیک اجتناب نمود.

مردان معمولاً در این نقطه به مشکل می‌خورند. ما گاهی اوقات روابط خود را بر اساس نیازهای مادی و کاری بنا می کنیم. گاهی اوقات یک رابطه عاطفی عمیق بین دو مردی که در شرایط سخت در کنار یکدیگر بوده‌اند برقرار می‌شود اما آنها از نظر احساسی از یکدیگر فاصله زیادی دارند.

از افراد قابل اعتمادی که در کنارتان هستند یک رابطه‌ی دوستانه تقاضا کنید. از یک نفر درخواست کنید که از نظر روحی و عاطفی در کنار شما باشد. همان طور که عیسی در تاریک‌ترین ساعت از نزدیک‌ترین دوستانش تقاضا نمود و بدیشان گفت : « نفس من از حزن ،مشرف بر موت شد. اینجا بمانید و بیدار باشید.»(مرقس ۱۴ : ۳۴)

در ادامه چند ایده ارائه شده است:

- من در درخواست کردن تبحر ندارم ولی دوست دارم با شما دوست شوم.
- من از نظر روحی و عاطفی در موقعیتی قرار دارم که می‌خواهم با یک نفر دوست شوم و تمایل دارم شما آن شخص باشید.
- من به شما نیاز دارم.
- شما برای من مهم هستید و من دوست دارم با هم اوقات بیشتری را صرف کنیم تا صمیمیتمان بیشتر شود.
- اگر شما تمایل دارید، من دوست دارم روابطمان را صمیمانه‌تر کنیم.

دشوار به نظر می‌رسد؟ اما درخواست کردن به شما امکان می‌دهد تا افراد قابل اعتماد را در جایگاه‌های تیره و تهی قلبتان جای دهید. اولین گام را بردارید. درخواست کنید.

نیاز داشتن را بیاموزید.

در تابستان ۱۹۶۹، یک روانپزشک بریتانایی مقیم نیویورک به نام اولیورساکس، فعالیتش را در بیمارستان اعصاب و روان برونکس آغاز نمود. او در مکانی با بیمارانش ملاقات می کرد که « باغ» نامیده می‌شد. این مکان به آن صورت نامگذاری شده

بود زیرا کارکنان آنجا اعتقاد داشتند، تنها کاری که می‌توانند برای آن بیماران انجام دهند این است که به آنها آب و غذا بدهند.

تعدادی از این بیماران فلج شده بودند و عده‌ای هم رفتارهای نابهنجار داشتند. این افراد به مدت سه دهه به صورت نباتی زندگی کرده بودند و تصور می‌شد که قابلیت تفکر ندارند و در واقع ذهنشان مرده است.

ساکس این افرادرا مورد مطالعه قرار داد و به کشف بزرگی نائل آمد. بیماران باغ زنده و هوشیار بودند. آنها از بیماری پارکینسون حاد رنج می‌بردند که باعث می‌شود ماهیچه‌ها قدرت حرکتی خود را از دست بدهند. اما می‌توانستند فکر کنند و احساس داشته باشند. آنها مجبور بودند که در سکوت دوستان و خویشاوندان خود را نظاره کنند که به صورت سی سال همانند یک شی با آنها رفتار می کردند.

ساکس دریافت که استفاده از دوزهای بالای داروی ال‌دوپا به این افراد کمک می‌کند تا مجدداً قدرت ماهیچه‌هایشان را باز یابند. آنها کم‌کم قدرت تکلم و تحرک خود را بازیافتند.احساس شگفتی آنها از اینکه دوباره توانسته بودند به دنیا برگردند ، خارق العاده بود.

بعد از مدتی در کمال تأسف اثر این دارو از بین رفت. درمانی که ساکس یافته بود، موقتی بود و کم‌کم آنها را به قبرهای زنده‌ای که از بدن‌هایشان تشکیل شده بود، برگشتند.

در سال ۱۹۷۲ ، ساکس یک کتاب راجع به یافته‌های خود در زمینه پزشکی به رشته تحریر در آورد که آن را « بیداری» نام نهاد. این کتاب در حال حاضر تدریس می‌شود و در سال ۱۹۹۰ یک فیلم از روی آن ساخته شد. کار او ذهن بسیاری از پزشکان را تحت تأثیر قرار داد.

تجربیات ساکس تصویر واضحی از شرایط روحی بسیاری از افراد ترسیم کرد. این دسته از افراد مانند بیماران بیمارستان برونکس به خاطر جدایی و گوشه‌گیری، احتمالاً توانایی برقراری ارتباط با دنیای بیرون را از دست داده‌اند. نیازها و گرسنگیشان در درون خفه شده و خوابیده است.

ممکن است این مسأله در مورد شما هم اتفاق افتاده باشد و شاید نیازتان به رابطه و دوستی در درونتان مدفون شده باشد. احتمال دارد که عمق آن به حدی

زیاد باشد که دیگر به راحتی نتوانید آن را پیدا کنید. در این صورت مهارت دوم یعنی « نیاز داشتن» را بیاموزید.

این موضوع به مشکلی که در بخش هشت به آن اشاره شد ارتباط دارد. شاید شما به مدت طولانی در معرض آسیب و محرومیت قرار داشته‌اید و هیچ‌گونه رابطه و دوستی نداشته‌اید ، در این صورت احتمالاً این نیاز در شما کشته شده است و دیگر درخواستی ندارید، اما باید بدانید که شما به دیگران نیاز دارید، اما فقط قادر نیستید این نیاز را از سایرین درخواست کنید.

خداوند شما را برای دوستی و رابطه خلق کرده است، شما باید برای ایجاد رابطه با دیگران عطش داشته باشید. او شما را به گونه‌ای خلق کرده است که می‌توانید زمان مناسب برای آرامش و دوستی را درک کنید. نیازهایتان همانند آمپر بنزین ماشین عمل می‌کند و « تهی بودن» را به شما گوشزد می‌کند.

شما می‌توانید مجدداً تجربه‌نیاز داشتن را به دست آورید، زیرا قبلاً آن را داشته اید. تقریباً همه نوزادان به همراه نیاز خدادادی به مراقبت ، آرامش و رابطه به دنیا می‌آیند و خداوند درحال ترمیم چیزهایی است که ما آنها را از دست داده‌ایم مانند بخش‌های شکسته شده و آسیب دیده روح.

۱. ناتوانی در ابراز نیاز را اعتراف کنید.

به دوستان قابل اعتماد خود بگویید که تکیه کردن بر دیگران و اعتماد کردن به آنها تا چه حد برای شما دشوار است، آنها را آگاه سازید که نیاز داشتن به آنها برای شما نه یک مهارت بلکه یک هدف است. این مسأله به دوستانتان امکان می‌دهد که بفهمند شما حقیقتاً به نیاز داشتن احتیاج دارید. هرچقدر که با آنها صمیمی‌تر شوید، رفته رفته خواهید آموخت که به جای عقب گرد می‌توانید دوباره اعتماد کنید. واقعیت این است که نیاز درونی شما کم‌کم به گرما و امنیت روابط پاسخ خواهد داد.

۲. حریم خود را حفظ کنید.

به نیازی که برای حفظ حریم دارید نیز توجه کنید. ممکن است وسوسه شویدکه همه را در آغوش بکشید، اینکار باعث خراشیدگی پوستتان می‌شود و شاید تصور

کنید که باید وقت زیادی را با دیگران بگذرانید که با این کار نیز آنها را خسته و دلزده خواهید کرد. این عمل نیز موجب ایجاد فاصله می‌شود. بگذارید دیگران بفهمند که شما از رابطه و وقت گذرانی با یکدیگر سیراب شده‌اید. با این کار از درون احساس امنیت بیشتری خواهید داشت و ریسک پذیرتر خواهید بود.

۳. نیازهای عاطفی خود را به زبان بیاورید.

بگذارید دیگران از نیازهای شما مطلع شوند. این عمل به آنها امکان می‌دهد که نسبت به شرایط حقیقی شما واکنش نشان دهند. در ادامه چند نمونه برای شما ارائه شده است:

- من به دوستی با شما نیاز دارم.
- می‌خواهم بدانم که برای شما اهمیت دارم.
- می‌خواهم بدانم که ضعف‌هایم منجر به ایجاد فاصله بین ما نخواهد شد.
- می‌خواهم بدانم که در کنار من می‌مانی.
- می‌خواهم بدانم که مرا درک می کنی.
- می‌خواهم بدانم که مرا دوست داری.

توجه داشته باشید که شاید این حقایق را درک نکنید ، ولی این بدان معنا نیست که این نیازها واقعی نیستند. اینکار ادامه مسیر را برای خودتان هموارتر خواهد کرد.

٤. به چیزهایی که گرسنگی شما را تحریک می کنند ، توجه کنید.

معمولاً پس از مدتی تمرین کردن با افراد قابل اعتماد، بعضی مسایل باعث بروز یافتن نیازها خواهد شد. مثلاً خرده نگرفتن بر ضعف‌های شما، احساس همدردی یا یک جمله محبت آمیز.

یک اتفاق تازه در درونتان رخ خواهد داد و احساس می‌کنید یک نفر شما را دوست دارد.چشمانتان باز می‌شود و از درون احساس گرما می‌کنید. احساس می‌کنید با دوستتان صمیمی‌تر شده‌اید و تمایل دارید هرچه زودتر او را دوباره ببینید. زمانی‌که احساس کردید به احساسات درونیتان پاسخ داده شده است، به اعمال

و گفتار آنها توجه کنید و به آنها بگویید کدامیک از ویژگی‌هایشان شما را به سمت آنها جلب کرده است و اقرار کنید که بیشتر به آن نیاز دارید. درست مانند کودکی که حیوان مورد علاقه‌اش را یافته باشد، نیاز درونی شما هم بیشتر و بیشتر به شخص قابل اعتماد پاسخ خواهد داد.

در خلال مخالفت‌ها ، کار کنید.

تام ، یک تاجر مسیحی که یکی از دوستان خوب من به شمار می‌رود به چهره کسانی‌که در اتاق پذیراییش حضور داشتند نگاه کرد. اکثر آنها افرادی بودند که سالها با او آشنایی داشتند. تام و همسرش آرلن ، آنها را برای صحبت کردن راجع به تشکیل یک گروه مطالعه انجیل خانگی دعوت کرده بودند. او صحبت‌هایش را آغاز کرد.

تام گفت : « مدتی است به این مسأله فکر می‌کنم که بهتر است گروهی را تشکیل دهم که هدف دیگری را به درک انجیل اضافه کند. من می‌خواهم در کنار محتویات ، اصول و کاربرد هم‌بستگی را آموزش بدهیم . من متوجه شده‌ام که از رابطه و دوستی اجتناب می‌کنم. در حالی‌که سالها در این کار موفق بوده ام» او به آرلن که با لبخند نظاره‌گر صحبت‌هایش بود نگاه کرد.

او ادامه داد :« من از شما درخواست کردم به عضویت این گروه درآیید تا بیاموزیم که انعطاف پذیر، گشاده رو و صادق باشیم. و در آن گروه یاد بگیریم که چگونه می‌توانیم به یکدیگر تکیه و اعتماد کنیم» به نظر می‌رسید گروه نسبت به این عقیده نظر مثبتی داشته باشد.

تام در ادامه گفت : « به هر روی ، این عقیده یک مشکل هم دارد و باید شما را نسبت به آن آگاه کنم. من نمی‌خواهم این کار را انجام دهم، نمی‌خواهم مسائل درونیِ خود را با شما مطرح کنم. نمی‌خواهم احساساتم را با شما در میان بگذارم. اصلاً دوست ندارم مشکلات خصوصی خود را با شما در میان بگذارم و حقیقتاً دوست ندارم شما هم مسائل خصوصی زندگی خود را با من درمیان بگذارید.»

« اینکار برای من بسیار دشوار است و من ترجیح می‌دهم یک کلاس درس برگزار کنیم و خودمان را در پس آن پنهان نماییم. این سبک محبوب من است.

اما متوجه شده‌ام که روابط عاطفی برای رشد ما بسیار مهم است. حتی از مهم هم مهم تر. ما بدون رابطه و دوستی ، نمی‌توانیم زندگی کنیم.»

« من تصمیم دارم با ناخشنودی در این گروه حضور پیدا کنم و ممکن است عصبانی شوم و دعوا راه بیاندازم. اما قول می‌دهم درهمه جلسات حاضر شوم و سعی می‌کنم نهایت تلاش خود را به کار گیرم .خوب نظر شما چیست؟»

سکوت محض بر فضا حاکم شده بود. هیچ‌کس نمی‌دانست چه بگوید. و حدس بزنید که نتیجه چه شد؟ آنها تصمیم گرفتند که چنین گروهی را تشکیل ندهند! اعتراف صادقانه تام به نیازش و ناخشنودی او از انجام این عمل ، انتظارات آنها را بر آورده نکرد.

درواقع چند ماه طول کشید تا تام بتواند با استفاده از افرادی دیگر ، گروه مورد نظر خود را تشکیل دهد.

تام در این دعوت عجیب ، کار بسیار مفیدی انجام داد. او می‌خواست چیزی را برای خود و دوستانش عادی کند که به عادی شدن نیاز دارد. او در واقع می‌خواست پافشاری و مخالفت را به امری عادی تبدیل کند.

مخالفت و پافشاری یعنی چه؟ مخالفت و پافشاری، تمایلی است که ما برای اجتناب از رشد داریم. تمایلی که برای حفظ وضعیت روحانی و احساسی خود داریم. انگیزه‌ای است برای دور شدن از آنچه خداوند برای رشد ما تدارک دیده است. « که آنچه می‌کنم نمی‌دانم زیرا آنچه می‌خواهم نمی‌کنم بلکه کاری را که از آن نفرت دارم بجا می‌آورم.» (رومیان ۷ : ۱۵)

مخالفت و پافشاری ریسمانی است که بخش های ۶ ، ۷ و ۸ را به هم پیوند داده است. کارهای زیادی وجود دارند که ما با انجام دادنشان قلبمان را از افراد حمایتگر دور می‌کنیم. با وجود اینکه ممکن است ابلهانه به نظر برسد اما ، ما اغلب سبک‌هایی را برای زندگی خود انتخاب می‌کنیم که موجبات اجتناب ما از افراد قابل اعتماد را فراهم می آورند. امیدواریم شما با مطالعه این کتاب هرچه بیشتر از مخالفت خود نسبت به رابطه و دوستی آگاه شده باشید. احتمالاً نسبت به تعصب خود نسبت به افراد ایرادگیر، منفعل و گوشه گیر آگاهی یافته‌اید. اتفاقاً این خبر بدی نیست بلکه خبر خوبی است زیرا حالا می‌دانید که مشکلاتی دارید که باید

اصلاحشان کنید.
از تمایلی که نسبت به اجتناب از صمیمت دارید آگاه شوید، این خواسته از همه خواسته‌ها خطرناک‌تر است. « پس آنکه گمان برد که قائم است، باخبر باشد که نیفتد.» به دامی که پسر مشتاق در حکایت دو پسر به آن گرفتار شد ، نیافتید. (متی ۲۱ :۲۸). زمانی که پدر از پسر خواست به سر کار برود او پاسخ داد :« ای آقا من می‌روم، اما نرفت» (آیه ۳۰). پسر نمی‌خواست عدم تمایل خود را برای کار کردن بپذیرد.
به پا خیزید! بر علیه قدرت غیرانجیلی مخالفت و پافشاری قیام کنید. آنها به شما فرمان می‌دهند که افراد ایرادگیر ، بی‌مسئولیت و یا بی وفا را انتخاب کنید و یا این که اصلاً به دنبال رابطه و دوستی نروید. به جای آن به دنبال دوستان پر محبت و مسئولیت‌پذیر و قابل اعتماد بگردید.
من (جان) دختر بچه ۵ ساله‌ای را دیدم که به یک پسر نوجوان ۸۰ کیلویی می گفت : « راونی، وقتی دفتی من اخمقم خیلی نالاحت شدم» راونی مجبور شد بنشیند و حرفهای جینی را بپذیرد. این یک صحنه پرقدرت بود، مشاهده یک موجود کوچک و بی‌پناه که رو در روی یک مرد قوی و بزرگ قرار گرفته بود.
یکی از بزرگترین کارهایی که می‌توانید در قبال دوستان قابل اعتماد خود انجام دهید این است که پافشاری را کنار بگذارید و از آنها درخواست کنید که شما را دوست داشته باشند. ما نقاط تاریک زیادی در وجودمان داریم که از آنها بی‌خبریم. دعوتی که نویسنده مزامیر از خداوند به عمل می‌آورد ، بیانگر همین مطلب است. (مزامیر ۱۳۹: ۲۳ – ۲۴) خداوند دراغلب موارد برای پاسخ دادن به دعا از انسان‌ها استفاده می کند.

نتیجه گیری

بخش نهایی این کتاب در مورد افراد قابل اعتماد به این سؤال می‌پردازد که چطور می‌توانیم بفهمیم که باید یک رابطه غیر قابل اعتماد را اصلاح نموده و یا آن را جایگزین کنیم.

بخش سیزده

بازسازی یا جایگزینی؟

ما در طول چند سالی که روی این موضوع کار کرده‌ایم بارها با یک مسأله روبرو شده‌ایم. بسیاری از افراد بعد از اینکه متوجه می‌شوند باید افراد قابل اعتماد را از افراد غیر قابل اعتماد تشخیص دهند. از این دانش برای سرزنش دیگران استفاده می‌کنند. روابط مهم زندگیشان را نادیده می‌گیرند. در واقع آنها از ما قدردانی می‌کنند که راه را برای قطع یک رابطه و حتی بر هم زدن رابطه زناشوییشان هموار کرده‌ایم.

این مسأله برای ما بسیار ناراحت کننده است زیرا نه تنها تعالیم ما را نابود می‌سازد بلکه با تعالیم انجیل نیز هماهنگی ندارد. موضوع اصلی انجیل اصلاح نمودن روابط غیرقابل اعتماد است و این بدان معنا نیست که می‌توان قبل از مذاکره و تلاش برای حل مشکلات حتی اگر بزرگترین گناهان بشری نیز در آن زمره قرار گیرند ، رابطه‌ای را کنار گذاشت. تعالیم هرگز این عبارت را تایید نمی‌کنند: « وقتی فهمیدم که آن شخص قابل اعتماد نیست ، او را ترک کردم.»

در این بخش درخواهیم یافت که خداوند هم این کار را در مورد روابط غیر قابل اعتمادش انجام نداد. او از آنها روی نگرداند بلکه به سمت آن روابط رفت و سعی کرد به اصلاح آنها کمک کند پس بیایید ما هم از خداوند سرمشق بگیریم.

زمانیکه خداوند بشر را خلق کرد ، روابط پر محبت و ماندگاری را برای آن در نظر گرفته بود. او تمایل داشت که انسانها تا ابد با او رابطه دوستانه و صلح آمیز داشته باشند. او می‌خواست انسان از همه میوه‌های باغ استفاده کند و از تمامی لذاید همنشینی با او برخوردار گردد و این رابطه تا به ابد ادامه داشته باشد. زیرا او به انسان درخت حیات جاویدان را عطا کرده بود.

اما اوضاع بر وفق مراد او پیش نرفت. انسانها خود محور شدند و از خداوند روی گردانیدند و خداوند با همان دو راهی مواجه شد که ما هم اکنون در روابط خود در جهان سقوط یافته روبرو هستیم: آیا آنها را حفظ کنم و یا به راه خودم بروم؟

با توجه به حقایق زندگی دریافته‌ایم که روابط بر طبق آرمان‌ها و انتظارات ما پیش نمی‌روند و ما هم همان فریادی را بر می‌آوریم که خداوند به هنگام طغیان و سرکشی انسان سر داد : « و خواهند دانست که من یهوه هستم و عبث نگفتم که این بلا را بر ایشان وارد خواهم آورد» (حزقیال ۶: ۹) خود را درحالی می‌یابیم که در بین احساساتی چون آزردگی، انتقام، آمرزش، دلسوزی و اندوه گرفتار شده‌ایم.

باید چه کار کنیم؟ چه زمانی باید دست به اصلاحات زده و چه زمانی باید رابطه خود را قطع کنیم و به راه خود برویم؟ زمانی‌که راجع به این سؤال اندیشه می‌کنیم، بهتر است ببینیم خداوند در مورد روابط مشکل‌دار چه رویکردی داشته است و از او سرمشق بگیریم. می‌بینیم که خداوند: ۱) از در محبت وارد می‌شود ۲)عادلانه رفتار می‌کند ۳) از جماعت برای تبدیل ما استفاده می‌کند ۴) واقعیت را می‌پذیرد و ما را مورد آمرزش قرار می‌دهد ۵) شرایط و موقعیت تغییر را فراهم می‌آورد۶)صبور است.

حال بیایید این شش مرحله را در روابط مشکل‌دار خود به کار بگیریم:

۱. از در محبت وارد شوید.

زمانی‌که خداوند قصد داشت در مورد روابط خود با ما تصمیم‌گیری نماید هنوز هم محبت بود. درتثلیث یک رابطه محبت آمیز ابدی برقرار است. به عنوان مثال عیسی در یوحنا ۱۷ : ۲۴ می‌فرماید :« ای پدر می‌خواهم آنانی که به من داده‌ای با من باشند در جایی که من می‌باشم تا جلال مرا که به من داده‌ای ببینند، زیرا که مرا پیش از بنای جهان محبت نمودی»

پدر او را دوست داشته است ، حتی قبل از بنیانگزاری این دنیا. خداوند به ما نیاز نداشت و این اصل مهمی است که باید در مورد روابط خود به خاطر بسپاریم. اگر برای زنده ماندن محتاج کسی باشیم، نمی‌توانیم روابط خود را اصلاح نماییم. متکی بودن به ما اجازه نمی‌دهد خودمان باشیم و کار درست را انجام دهیم.

دبی در کشمکش خود با همسرش به این حقیقت دست یافت، او با سرپوش گذاشتن بر عصبانیت و بی‌مسئولیتی همسرش به او یاری می‌رساند تا در الگوی رفتاری مخرب خود باقی بماند. به عنوان مثال وقتی‌که همسرش ترشرو و عبوس بود، او به جای اینکه به خاطر این مسأله با او برخورد کند، سعی می‌کرد او را آرام و خشنود سازد. رفتار تحریک آمیز دبی باعث می‌شد تا همسرش با نتایج طبیعی رفتارش مواجه نشود و درنتیجه به بلوغ فکری نرسد.

دوستان دبی او را تشویق می‌کردند تا درمقابل شوهرش بایستد ، اما او هر مرتبه که سعی می‌کرد این کار را انجام دهد، خیلی زود عقب نشینی می‌کرد و رفتارهای قدیمی خود را تکرار می‌نمود. سرانجام دبی به یک گروه پشتیبان مخصوص افراد تحریک کننده پیوست و سعی کرد به جای پنهان‌کردن مشکلات زناشویی خود، آنها را با اعضای گروه درمیان بگذارد. وقتی با اعضای گروه صمیمی‌تر شد، فهمید که او تنها کسی نیست که با این مشکل دست و پنجه نرم می‌کند. رفته رفته حمایت آنها باعث شد تا دبی بتواند دریابد که ناتوانی او درمقابله با خشم همسرش به خاطر این بود که از تنهایی می‌ترسید و در واقع او هراس داشت که بین او و همسرش از نظر عاطفی فاصله ایجاد شود.

دبی در سطوح بعدی متوجه یک واقعیت مضحک شد و آن این بود که هیچ صمیمیتی بین او و شوهرش وجود ندارد و او در واقع یک زن تنها به شمار می‌رود. اما دعوا و مشاجره بدتر از تنهایی به نظر می‌رسید.

وقتی‌که روابط و حمایت‌های دبی در آن گروه بیشتر شد ، او دریافت که می‌تواند در مقابل شوهرش بایستد. زیرا حالا دوستانی داشت که او را حمایت می‌کردند و این واقعیت به او شجاعت لازم برای ایستادگی عطا نمود. زمانی‌که دبی برای مشاوره به نزد من آمد ، اظهار داشت که زمانی انگیزه تغییر در شوهرش ایجاد شده است که احساس کرده دیگر دبی از او حرف شنوی ندارد و او نمی‌تواند همسرش را کنترل کند. اگر دبی دوستانی نداشت که او را حمایت کنند ، هرگز نمی‌توانست این کار را انجام دهد.

یکی از اساسی ترین نیازهای ما ، رابطه داشتن است و معمولاً برای برآورده ساختن این نیاز ارزش‌های خود را نادیده می‌گیریم. بنابراین باید برای مواجه شدن با روابط مشکل‌دار ، حمایت‌کننده داشته باشیم.

۲. عادلانه رفتار کنید.

زمانی‌که خداوند با قوم مشکل‌دارش مواجه می‌شود ، عادلانه با آنها رفتار می‌کند او ارزش‌های خود را درنظرگرفته و بر طبق گفته‌هایش عمل می‌کند. به طور خلاصه، او همیشه کارِ درست را انجام می‌دهد، اما انجام این کار برای ما دشوار به نظر می‌رسد؛ مخصوصاً اگر خودمان هم در ایجاد مشکل نقش داشته باشیم، ترجیح می‌دهیم تغییری در خود ایجاد نکنیم.عیسی فرمود بهتر است قبل از اینکه خس چشمان دیگران را خارج کنیم ، نسبت به بیرون آوردن چوبی که در چشمان خودمان است اقدام کنیم.

دبی نمونه خوبی برای این مسأله بود ، زیرا به همان اندازه که همسرش در به وجود آمدن مشکل نقش داست ، خود دبی هم مقصر بود که می‌بایست برای ایجاد تغییر در رابطه‌اش با آن‌ها مقابله کند. او می‌بایست بر ترس از تنهایی و ترس از مشاجره غلبه می‌کرد.
ابتدا باید خودمان را اصلاح کنیم و این همان چیزی است که مفهوم اصلی این کتاب را تشکیل می‌دهد. برای داشتن دوستان قابل اعتماد ، ابتدا خودمان باید به افرادی قابل اعتماد تبدیل شویم.

۳. از جماعت برای تبدیل خود بهره بگیریم.

زمانی‌که خداوند می‌خواهد در زندگی کسی تغییر ایجاد کند، این کار را شخصاً انجام نمی‌دهد بلکه از اطرافیان شخص مشکل‌دار استفاده می‌کند. به عنوان مثال از ناتان برای برخورد با داوود بهره جست و از موسی برای مقابله با قوم اسراییل استفاده کرد و از کاهنان و معلمان برای مقابله و تأدیب و هدایت انسان‌هایی که قصد تغییر داشتند ، کمک گرفتند.

ما هم جماعت ایمانداران را داریم تا در زمان نیاز به ما یاری برسانند. متی ۱۸: ۱۵–۲۰ به ما تعلیم می‌دهد که زمانی‌که با فرد سختی مواجه می‌شویم و برخورد انفرادی ما مفید واقع نمی‌گردد می‌توانیم برای برخورد کردن از سایر ایماندارن

کمک بگیریم.

این عمل برخورد نامیده می شود ، زمانی‌که کسی به سادگی مشکل خود را نپذیرد، از دیگران برای برخورد کمک گرفته می‌شود. احتمال اینکه فرد مسأله‌دار حرف دو یا سه نفر را بپذیرد ، بیشتر از این است که به سخن یک نفر گوش دهد. شخص مشکل‌دار راحت‌تر می‌تواند به خودش و یک نفر دیگر دروغ بگوید و دفاع کند تا اینکه آن کار را در مقابل چند نفری که همان تجربه را با او داشته اند، انجام دهد. درجمع قوت وجود دارد. اما اصل انجیلی در این موارد بر مبنای محبت و فروتنی ، قرار گرفته است و این کار باید توسط کسانی صورت بگیرد که خوبی آن فرد را می‌خواهند و نه اینکه خودبین و نکوهشگر هستند. (غلاطیان ۶ : ۱)

٤. واقعیت را بپذیرید و عفو کنید.

افسسیان ۴: ۳۲ می گوید: « با یکدیگر مهربان باشید و رحیم و همدیگر را عفو نمایید چنانکه او در مسیح شما را هم آمرزیده است»

چه شخص خارق العاده‌ای برای رابطه داشتن! او ما را همان طور که هستیم پذیرفته است. این یک جنبه دیگر از شیوه‌ای است که خداوند درمورد روابط مشکل دار پیش می‌گیرد. او آرزوی رابطه داشتن با یک شخص کامل و بی عیب را کنار گذاشته است برای این آرزو غصه خورده و تصمیم گرفته تا ما را همان طور که هستیم مورد محبت قرار دهد. او واقعیت را پذیرفته است زیرا خواهان رابطه بوده است. برای انجام این کار عفو و پذیرش مورد نیاز است.

همان طور که قبلاً دیده‌ایم، این پذیرش به این معنی نیست که او همه چیز را نادیده بگیرد و قصوراتمان را گوشزد نکند اما دربرخورد با مشکلات به صورت خشونت‌آمیز رفتار نمی‌کند. او بیشتر می‌خواهد رابطه را ترمیم کند نه اینکه ما را سرزنش نموده و بازخواست نماید. او خوبی ما را می‌خواهد.

ما هم نباید انتظار داشته باشیم که افراد بی‌تقصیر و کامل باشند. شاید دوستانمان بد نیستند بلکه با ایده آل‌های ما تفاوت دارند. ما تمایل داریم که دیدگاه خود را درست و بی نقص بدانیم، حتی اگر خداوند بگوید که دیدگاه‌های دیگر هم قابل قبول هستند. مفهوم آزادی در مسیحیت همین است.

قبل از اینکه یک رابطه مشکل‌دار را کنار بگذارید مطمئن شوید که فرد مقابل را به خاطر تقصیرهایش عفو کرده‌اید. به خودتان نگاه کنید شاید انتظارات و نیازهای کمال‌پرستانه شما اختلاف را ایجاد کرده باشد. بیامرزید ، همان طور که خداوند می‌آمرزد.

۵. موقعیت تغییر را فراهم آورید.

بسیاری از اوقات افراد از آنچه در رابطه‌هایشان با آن روبرو هستند ، خسته می‌شوند و سرانجام حد و مرزهایی را تعیین می‌کنند و در آخر به این نتیجه می‌رسند که باید به این رابطه پایان دهند. ما اغلب این مورد را در ازدواج‌ها می‌بینیم. یک شریک منفعل دلش را از مشکلات شخصیتی فرد مقابلش آنقدر پر می‌کند که نهایتاً به جایی می‌رسد که باید به او بگوید «کافی است» و در نهایت کارشان به طلاق می‌کشد. حد ومرزها در روابط واقعی نیستند مگر اینکه به صورت عملی در روابط مورد استفاده قرار بگیرند. اگر بگوییم حد و مرز تعیین کرده‌ایم اما رابطه را قطع کنیم، به این معنی است که هیچ حد و مرزی را تعیین نکرده بودیم. حد و مرز واقعی یعنی اینکه دیگر تحت سلطه کسی نباشیم و از سوی هیچ کس مورد سوء استفاده قرار نگیریم.

٦. صبور باشیم.

نهایتاً ما باید به خاطر داشته باشیم که مهم‌ترین کاری که خداوند در مورد روابط مشکل‌دارش انجام می‌دهد این است که صبر می‌کند. در خروج ۴ : ۶-۷ خداوند به صورت : « رحیم، رئوف و دیر خشم و کثیر احسان و وفا» توصیف شده است. او به سادگی روابط را کنار نمی‌گذارد. او سعی می‌کرد بیشتر با کسانی که برایش مهم هستند ، راه برود و ما هم باید این حالت را از او سرمشق بگیریم. او رنج می‌کشد اما کنار نمی رود. او مدتها سعی می‌کند تا روابط را اصلاح نماید و آماده است تا زمانی که افراد تقصیرات خود را می‌پذیرند ، آنها را عفو نماید.

چقدر زمان کافی است؟ تنها شما و خداوند از این مسأله آگاه هستید. اما معمولاً

این زمان طولانی تر از مدتی است که ما فکر می‌کنیم. ما باید فعال باشیم و نهایت تلاش خود را به کار بگیریم تا مسائل را سر و سامان دهیم.

جدایی : گزینه آخر

نهایتاً ، وقتی‌که همه کارهایی که می‌توانستیم را انجام دادیم ولی فرد مقابلمان تمایلی به تغییر دادن خود ندارد ، انجیل به ما می‌گوید که از او فاصله گرفته و جدا شویم (متی ۱۸: ۱۷)

لزوم جدایی یک واقعیت تلخ است. خداوند آرزو داشت که این طور نبود (دوم پطرس ۳ :۹) و همه ما هم همین خواسته را داریم. اما حقیقت این است که دربعضی از روابط اگر یکی از طرفین تقصیرات خود را نپذیرد و صلح نکند ، ادامه دادن آن رابطه مثمر ثمر نخواهد بود.

عیسی و پطرس هم گاهی اوقات مجبور می‌شده‌اند به برخی از روابط پایان دهند (متی ۱۰: ۱۴، ۳۴ -۳۷؛ ۱۸:۱۷؛ لوقا ۹: ۵۹ - ۶۲ ؛ تیطس ۳ : ۱۰) اما اغلب روابط را می‌توان احیا کرد به عنوان مثال پولس و برنابا هم درمورد مرقس با یکدیگر مخالف بودند اما پولس بعدها او را می‌پذیرد (اعمال ۱۵ : ۳۷ - ۴۰ ؛ کولسیان ۴ : ۱۰). گاهی اوقات جدایی یک لازمه است اما لزوماً این جدایی نباید دائمی باشد.

به یاد داشته باشید که زمانی‌که یک رابطه مخرب را کنار می‌گذارید خودتان هم دچار دلتنگی می‌شوید. بسیاری از افراد نمی‌توانند با این دلتنگی به درستی برخورد کنند، بنابراین به همان رابطه باز می‌گردند و یا به سوی یک رابطه مخرب دیگر می‌روند. برای داشتن یک چیز تازه ابتدا باید کهنه را کنار بگذاریم.

کلامی در مورد طلاق

مسیحیان صادق دیدگاه‌های مختلفی در مورد طلاق دارند.

ما فکر می‌کنیم که بر طبق تعالیم انجیل ازدواج دائمی است و باید ادامه داشته باشد. هم چنین تصور می‌کنیم که طلاق در برخی شرایط مجاز است مثل زنا یا فرار

همسر بی‌ایمان (متی ۵ : ۳۱ – ۳۲ ؛ اول قرنتیان ۷: ۱۵) اما خداوند ترجیح می‌دهد که حتی در آن شرایط هم روابط را احیا کنیم. البته این بدان معنا نیست که یک فرد باید یک رابطه مخرب و آزار دهنده را به زور تحمل کند.

بسیاری ا زاوقات یکی از طرفین منفعل است و آنقدر به این حالت باقی می‌ماند تا تحملش تمام می‌شود و به دنبال طلاق می‌رود. اما منفعل بودن و طلاقٍ، هیچ‌یک مشکل را حل نمی‌کنند. باید با فرد مشکل‌دار به صورت‌هایی که قبلاً توضیح داده شد برخورد نمود.

اگر طلاق گرفته‌اید باید به خاطر داشته باشید که خداوند ، خدای فیض و برکت است و همیشه برای پذیرفتن ما آمادگی دارد. اگر طلاق گرفته‌اید ، او شرایطتتان را درک می‌کند او هم یک جدایی دردناک را تحمل کرده است (ارمیا ۳: ۸) و می‌تواند به شما کمک کند تا زندگی خود را از نو بسازید.

چقدر باید صبر کنیم؟

بنابراین چه زمانی باید دست به اصلاح بزنیم و کی باید رابطه را قطع کنیم؟ همان طور که قبلاً دیدیم پاسخ مشخصی برای این سؤال وجود ندارد. به هر حال روابط مهم‌ترین جنبه زندگی روحانی هستند. و محبت کردن به خدا و همسایه مهم ترین قوانین شریعت محسوب می‌گردند.

پیام این کتاب شباهت زیادی به پیام انجیل دارد. هم دربردارنده خبر خوش و هم شامل خبر بد است. خبر خوش این است که شما می‌توانید از روابط جهنمی خود نجات پیدا کنید و خبر بد این است که باید صلیب خود را بردارید و با مشکلات شخصیتی خود بجنگید.

ما در زندگی خود و زندگی دیگران به تجربه دریافته‌ایم که این فرآیند مفید واقع خواهد شد. اگر کار دشوار تشخیص افراد قابل اعتماد از غیر قابل اعتماد را به انجام برسانید و به افراد قابل اعتماد پایبند باشید و سعی کنید غیر قابل اعتمادها را اصلاح نمایید، یک زندگی پر برکت خواهید داشت که مملو از روابط لذت بخش و خدمات پر معنا برای خداوند خواهد بود.